မ သုံး
သိ တတ်
သူ ရင်
ကျော် ဆေး
သွား မ
သိ သုံး
သူ တတ်
ဖော် ရင်
စား ဘေး

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
•	ကန်တော့ပန်း	က	
•	WEEKLY ELEVEN NEWS NO.16, VOL.1 တွင်ပါဝင်သောသတင်းဆောင်းပါး	ဂ	
•	WEEKLY ELEVEN NEWS NO.16, VOL.1 တွင်ပါဝင်သောသတင်းဆောင်းပါးနှင့်ပတ်သက်၍	ဇ	
•	ဆေးကိုအလွန်အမင်းစားသုံးမိပါလျှင်	၄	
•	အထူးမှတ်ချက်	၄	
•	မှတ်စုရှင်၏အမှာစာ	ခ	
•	တိုင်းရင်းဆေးဝေါဟာရနှင့်သိဖွယ် (အဓိပ္ပာယ်)	ဏ	
(၁)	**စူလာနဖာနှင့်ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၁) – သာဂနိုး**	၁	
၁။	စူလာနဖာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၁	
၂။	ကွမ်းရွက်နှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၁	
(၁)	နှလုံးရောဂါ (Heart Attack)	၁	
(၂)	မျက်စိရောဂါ၊ ရေတိမ်ရောဂါ ...	၁	
(၃)	နားထိုင်း၊ နားလေးရောဂါ ...	၁	
(၄)	ခေါင်းကိုက်များတဲ့ရောဂါ ...	၂	
(၅)	လိပ်ခေါင်းနှင့် လိပ်ခေါင်းသွေးယိုဆင်းရောဂါ ...	၂	
(၆)	အာခေါင်အဖုရောဂါ၊ လျှာနာကျင်ပူလောင်ရောဂါ၊ သွားဖုံးခုံးထနာ ...	၂	
(၇)	လိပ်ခေါင်းပျောက်ဆေးနည်း (နေဝင်းလန်းဒန်စာအုပ်မှ)	၂	
(၈)	ယောကျ်ားအူကျရောဂါ ...	၂	
၃။	ခြေဖဝါးဆားပွတ်ခြင်းနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၂	
(၁)	ခြေဖဝါးဆားပွတ်နည်း ...	၂	
(၂)	ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၂	
၄။	အစာစားစဉ် ဖြစ်တတ်တဲ့ မူးတူးတူး၊ ဆို့တို့တို့ရောဂါ (အစာဆို့၊ သွေးဆို့၊ လေဆို့) ...	၃	
၅။	ခြေကွဲနာနှင့် ညောင်ဓေး ...	၃	
၆။	နေ့စဉ် အစာအဆိပ်တွေ ဖြေကြပါ (ထန်းလျက်) ...	၃	
၇။	မျက်နာတွန့်တာ၊ အရေးအကြောင်းဖြစ်တာ ပျောက်နည်း ...	၃	
၈။	အသည်းရောဂါနှင့် ရေဖျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်း ...	၃	
၉။	နာရည်စို့ရွဲရောဂါ၊ နာခေါင်းရောဂါနှင့် ဆားရေနွေးဖြတ်သန်းနည်း ...	၃	
၁၀။	အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့် တင်းတိပ် ...	၄	
၁၁။	အသက်ကြီးသူများ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်ရောဂါနှင့် လေချုပ်ခြင်း၊ လေစားခြင်း ...	၄	
၁၂။	ပက်လက်ဘိုင်စကယ်စီးခြင်းနှင့် ခြေထောက်အမြင့်တွင်ထားခြင်း ...	၄	
၁၃။	ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါနှင့် နို့သာနို့မှန့်၊ ဆန်ဆေးရည် ...	၅	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၄။	ကုန်းဗေဒါနှင့် မြွေဆိပ်ဖြေ ...	၅	
၁၅။	ဉာဏ်ရည်တက်ဖို့ မြင်းခွာရွက် ...	၅	
၁၆။	မြင်းခွာရွက် ဆေးဖက်ဝင်ပုံ ...	၅	
၁၇။	မြင်းခွာရွက်ရသာယန (အသက်ရှည်) ဆေး	၆	
၁၈။	အသည်းရောဂါ၊ ဘိပိုး၊ ဆီးချို့တို့နှင့် တောင်ဆီးဖြူပင် ...	၇	
၁၉။	မမောအောင်တောင်တက်နည်း၊ ခရီးဝေးလျှောက်နည်း ...	၇	
၂၀။	အနာမီးနှင့် ကျောက်မီးသွေး ...	၇	
၂၁။	အဘိုးကြီးများ မောမောနေရင် အုန်းနဲ့ (= ဥနဲ့ = ဥန္ဓဲ) ရွက်သောက် ...	၇	
၂၂။	ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာနှင့် ရဲယိုသီး၊ ပျားရည် ...	၇	
၂၃။	ကမ္ဘာ့နည်းလမ်း ကိုယ်တိုင်စမ်း ...	၇	
(၂)	**စူလာနဇာနှင့်ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၂) – သာဂနိုး**	၉	
၁။	ဆေးဘုရင်စူလာနဇာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၉	
၂။	သည်းခြေထဲက ကျောက်ကြေနည်းနှင့် မဲဇလီအမြစ်၊ အုန်းရည် ...	၉	
၃။	ဆီးလွန်ခြင်းနှင့် ခံတက်ရွက် ...	၉	
၄။	ငှက်ဖျားနှင့် ရှိန်းခို၊ ကွမ်းရွက်၊ နေဇာမြက်၊ ကြပ်ခိုး ...	၉	
၅။	တပင်နိုင်မြနန်းနှင့် ကင်ဆာ ...	၉	
၆။	တစ်ကိုယ်လုံး ဆားပွတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းဓာတ်ငွေ့ သန့်စင်နည်း ...	၁၀	
၇။	ဆားနှင့် အဖျားရောဂါ ...	၁၀	
၈။	ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် သေနတ်ဒဏ်ရာ ...	၁၀	
၉။	ရှားစောင်းလက်ပပ်နဲ့ လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...	၁၀	
၁၀။	စူလာနဇာနှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...	၁၁	
၁၁။	စက္ကူပန်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ...	၁၁	
၁၂။	ခေါင်းလောင်းပန်းနှင့် နှလုံးရောဂါ ...	၁၁	
၁၃။	ဆောင်းနှင်းရည်နှင့် အကြောရောဂါ ...	၁၁	
၁၄။	ပျားရည်နှင့် ပင်လယ်အူနာဝမ်းလျှော	၁၁	
၁၅။	ပင်စိမ်းနှင့် အရက်ဖြတ်ဆေး ...	၁၁	
၁၆။	အူဆေးခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ ...	၁၁	
၁၇။	ဒိန်ချဉ်နှင့် ဆီးချို ကင်ဆာ ...	၁၂	
၁၈။	တင်ပါးအနာဂျပ်ပြားကြီးနဲ့ မန်ကျည်းရွက်ကြပ်ထုပ် ...	၁၂	
၁၉။	စူလာနဇာနှင့် ကန့်ကလာ (ဂန့်ဂလာ) ခြားနားချက် ...	၁၂	
၂၀။	ကန့်ကလာနှင့် ပတ်သက်၍ ...	၁၂	
၂၁။	မျက်နှာမှ မွဲ့ကွက်၊ မွဲ့မည်းကြီးများနှင့် လက်သည်း၊ ဆေးလိပ်မှ ပြာ ...	၁၂	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၂၂။	လေတွန်းအားနည်းပါးသောကြောင့် ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကျုပ် နှင့် ဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း ...	၁၃	
၂၃။	ကွမ်းရွက်နဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာ ...	၁၃	
၂၄။	ကန်စွန်းရိုးအနီနှင့် သွေးပျစ်ရောဂါ ...	၁၃	
၂၅။	ဝဲနှင်းခူပျော်ဆေး ...	၁၃	
၂၆။	ကြွက်နို့ပျောက်နည်း ...	၁၄	
(၃)	**ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၁) – မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)**	၁၅	
၁။	ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ...	၁၅	
၂။	မသိလို့သေရတာပါ...	၁၅	
၃။	အလေးအပင်မတဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ပါနဲ့နော်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ...	၁၅	
၄။	သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြံပြုတဲ့ မိနစ်ဝက်(၃)မျိုး ...	၁၅	
၅။	မိနစ်ဝက်သုံးမျိုးက ကာကွယ်နိုင်သည့် ရောဂါများ ...	၁၅	
၆။	သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အကြံပြုတဲ့ နာရီဝက်(၃)မျိုး ...	၁၆	
၇။	နာရီဝက် သုံးမျိုးက ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါများ ...	၁၆	
၈။	ကျန်းမာစေဖို့ နည်းလမ်းတကျ စားသောက်ပါ ...	၁၆	
၉။	ကျန်းမာစေဖို့ သင့်တော်တဲ့ အားကစားလုပ်ပါ ...	၁၇	
၁၀။	ကျန်းမာစေဖို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျှော့ပါ ...	၁၇	
၁၁။	ကျန်းမာစေဖို့ စိတ်နေသဘောထားမျှတပါ ...	၁၇	
၁၂။	စိတ်သာ အဓိက၊ ဆေးဝါးက ဒုတိယ ...	၁၈	
၁၃။	စိတ်ချမ်းသာ မင်္ဂလာ (၈)ပါးဆေး ...	၁၈	
၁၄။	အဖိုးတန်သော ဒဿနစာစုများ ...	၁၈	
၁၅။	ကဗျာ ဥပေက္ခာ ...	၁၉	
(၄)	**ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၂) – မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)**	၂၁	
၁။	ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ဆောင်ပုဒ် ...	၂၁	
၂။	ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်စရာအရည် (၆)မျိုး ...	၂၁	
၃။	နှလုံးအခုန်ရပ်စေခြင်း အကြောင်းရင်း ...	၂၁	
၄။	လူ၌ရှိသော အမြင့် (၃)ပါး ...	၂၁	
၅။	ပန်းကျိုမှာရှိသော အချ (၃)ပါး ...	၂၁	
၆။	ပန်းကျိုစားတဲ့လူမှာ မဖြစ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၁	
၇။	မြေအောက်ဥတွေမှာရှိသော စုပ်ယူခြင်း (၃)ပါး ...	၂၁	
၈။	မြေအောက်ဥစားတဲ့လူမှာ မဖြစ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၉။	ကွေကာအုတ်ကြောင့် အဆိနဲ့ သွေးတိုးကျ ...	၂၂	
၁၀။	ပဲနို့က ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၁။	မုန်လာဥနီက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၁၂။	ရွှေဖရုံသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၁၃။	ကြက်ဟင်းခါးသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၁၄။	ခရမ်းချဉ်သီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၁၅။	ကြက်သွန်ဖြူက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၂	
၁၆။	အက်စပရင် (Aspirin) တွေ ... မသောက်ကြပါနဲ့တော့ ...	၂၃	
၁၇။	ကြွက်နားရွက်မှိုက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...	၂၃	
၁၈။	သွေးပျစ်ချဲတတ်တဲ့ လူတန်းစား ...	၂၃	
၁၉။	စိမ်းပြာရေညှို (Spirulina) က ကာကွယ်ပေးတဲ့ရောဂါ ...	၂၃	
၂၀။	ရယ်မောခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ...	၂၄	
(၅)	**မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ – နေဝင်း (လန်ဒန်)**	၂၅	
၁။	ကြွက်နို့ပျောက်ဆေးနည်းနှင့် ခံတက်ခေါက် ...	၂၅	
၂။	ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက်ဆေးနည်း ...	၂၅	
၃။	ခေါင်းမူးပျောက်ဆေးနှင့် ပျားရည်၊ သံပုရာရည် ...	၂၅	
၄။	ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးနှင့် ထုံးရေကြည် ...	၂၅	
၅။	ချောင်းဆိုးပန်းနာနှင့် မဲဇလီရွက် (ပွေးကိုင်းရွက်)၊ အရက် ...	၂၅	
၆။	ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ရွက်ကျပင်ပေါက် ...	၂၅	
၇။	ခြေဖဝါးအသားမာ၊ ကွဲအက်၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ဆီ ...	၂၆	
၈။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ဆေးနည်း၊ ဆေးခါးကြီး ...	၂၆	
၉။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ဂုံးခါး ...	၂၆	
၁၀။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ဆေးရွက်ကြီး ...	၂၆	
၁၁။	ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက်ဆေး၊ ငှက်ပျော ...	၂၆	
၁၂။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် သံမနိုင်၊ ကျောက်မနိုင် ...	၂၆	
၁၃။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နနွင်း၊ ပျားရည် ...	၂၆	
၁၄။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ထိကရုံး ...	၂၆	
၁၅။	ဆီးချိုပျောက်ဆေး ... ကင်းပုံရွက် ...	၂၇	
၁၆။	တိုက်ဖွိုက် (အူရောင်ငန်းဖျား) ရောဂါနှင့် ပဲရာဇာ (ခေါ်) ပဲနီလေး ...	၂၇	
၁၇။	ဇက်ကြောတက်ရောဂါနှင့် ရှောက်သီး ...	၂၇	
၁၈။	တင်းတိပ်နှင့် အုန်းမှုတ်ခွံ ...	၂၇	
၁၉။	တင်းတိပ်နှင့် ဒန္တသုခ ...	၂၇	
၂၀။	တုပ်ကွေးပျောက်ဆေး၊ ကွမ်းရွက်နှင့်အခြား ...	၂၇	
၂၁။	ထိခိုက်၊ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများနှင့် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ...	၂၇	

အာဂါတာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၂၂။	ထိခိုက်ရှုနာနှင့် ကွမ်းစားထုံး ...	၂၇	
၂၃။	ထိပ်ခတ်နာနှင့် မရိုးပင်/ ငါးဖြူကြီးပင် ...	၂၈	
၂၄။	ဒူလာ၊ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး၊ ထန်းလျက် ...	၂၈	
၂၅။	ဒူလာ၊ မီးယပ်နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ...	၂၈	
၂၆။	ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်နှင့် တမာစေ့အခြောက် ...	၂၈	
၂၇။	နားပိုးကောင်ဝင်နှင့် ဆားရည်ကြည် ...	၂၈	
၂၈။	နားပြည်ယိုနာနှင့် ဟင်းဂလာရွက် ...	၂၉	
၂၉။	နားအူ၊ နားလေထွက်နှင့် ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက် ...	၂၉	
၃၀။	နောက်ကြောတက်ခြင်းနှင့် ရှိန်းခို၊ ထန်းလျက် ...	၂၉	
၃၁။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့် သံပုရာသီး ...	၂၉	
၃၂။	နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၂၉	
၃၃။	နှာခေါင်းသွေးယိုနှင့် သဘော်သီး၊ သကြား ...	၂၉	
၃၄။	ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ပိစင်းငုံ ...	၂၉	
၃၅။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ရှောက်၊ အရက်၊ ပျားရည် ...	၂၉	
၃၆။	ပွေး၊ ယားနာနှင့် ပိန္နဲအစေး ...	၂၉	
၃၇။	ဖနောင့်ရိုးအတက်ထွက်ခြင်းနှင့် ဆား၊ ကွမ်းရွက် ...	၃၀	
၃၈။	မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းနှင့် ဖလံတောင်ဇော့ပင် ...	၃၀	
၃၉။	မီးယပ်သွေးဆုံးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...	၃၀	
၄၀။	မျက်စိစွန်ပျောက်နည်း၊ ခြေဖဝါးဆားပွတ် ...	၃၀	
၄၁။	မျက်စိယားခြင်းနှင့် ဆားကြပ်ထုပ် ...	၃၀	
၄၂။	ရေနွေးပူလောင်ခြင်းနှင့် သွားတိုက်ဆေး ...	၃၁	
၄၃။	ရေဖျဉ်းရောဂါ ...	၃၁	
၄၄။	ရေယုန်နှင့် ချက်အရက် ...	၃၁	
၄၅။	လေငန်း၊ လေဖြတ်ပျောက်ဆေးနည်း ...	၃၁	
၄၆။	လေနာရောဂါနှင့် ဆားမီးဖုတ်၊ နန်းမှုန့် ...	၃၂	
၄၇။	သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းနှင့် လောက်သေရွက် ...	၃၂	
၄၈။	ငှက်ဖျားနှင့် လောက်သေရွက် ...	၃၂	
၄၉။	ဝဲခြောက်၊ ယားနာနှင့် သပွတ်ခါးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် ...	၃၂	
၅၀။	ဝဲနှင်းခူခြောက်နှင့် တမာ၊ ကွမ်းရွက် ...	၃၂	
၅၁။	ဝဲနှင်းခူအစိုနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ ဒုတ္တာ ...	၃၃	
၅၂။	ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်းများ ...	၃၃	
၅၃။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ ...	၃၃	
၅၄။	ဝမ်းမှန်ဝမ်းနှုတ်ဆေး ...	၃၃	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၅၅။	ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ ...	၃၃	
၅၆။	ဝမ်းမှန်တေဆေးကျော် (နန်းတွင်းသုံး) ...	၃၃	
၅၇။	သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုးနှင့် ပင်စိမ်း၊ ရှောက်၊ ထန်းလျက် ...	၃၄	
၅၈။	သန်ချဆေးနှင့် သဘော်စေ့	၃၄	
၅၉။	သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးနည်း (၁)	၃၄	
၆၀။	သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးနည်း (၂)	၃၄	
၆၁။	အဖုအကျိတ်၊ သက်တံ့နှင့် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ...	၃၅	
၆၂။	သွားကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း။ မာလကာခေါက်၊ နန်းငုံး ...	၃၅	
၆၃။	သွားရောဂါနှင့် ငပိလက်လေးသစ် ...	၃၅	
၆၄။	သွေးအံ၊ သွေးသက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ...	၃၅	
၆၅။	သွေးကင်ဆာပျောက်ဆေးနည်းနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...	၃၅	
၆၆။	သွေးတိုးနှင့် တောဆီးဖြူ (ဝါ) ရေဆီးဖြူ ...	၃၅	
၆၇။	သွေးတိုးနှင့် နန်းခါး၊ ပျားရည် ...	၃၆	
၆၈။	သွေးတိုးနှင့် စက္ကူပန်း ...	၃၆	
၆၉။	သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်နှင့် ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး ...	၃၆	
၇၀။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် သဘော်သီးမှည့် ...	၃၆	
၇၁။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် သဘော်ရွက်အစိမ်း၊ နွယ်ချို ...	၃၆	
၇၂။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန်းစိမ်းဥ၊ ပျားရည် ...	၃၆	
၇၃။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန်းမှုန့်၊ ကွမ်းစားထုံး ...	၃၆	
၇၄။	အနာမီး၊ အနာစက်နှင့် ရွက်ကျပင်ပေါက် ...	၃၆	
၇၅။	အရိုးကျိုး၊ အရိုးအက်၊ အဆစ်လွဲနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက် ...	၃၇	
၇၆။	အသားကွဲ၊ အသားပတ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၃၇	
၇၇။	အသားဝါရောဂါနှင့် စပါးလင် ...	၃၇	
၇၈။	အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် ဒန်းကြီးပင် ...	၃၇	
၇၉။	အာသီးရောင် (ပသိရောင်) နှင့် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ...	၃၇	
၈၀။	အက်စစ်ပူလောင်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက်သကြား ...	၃၇	
(၆)	**ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး ဆေးနည်း(၁၀၀၀)၊ တိုင်းရင်းမြန်မာအိမ်သုံးဆေးများ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)**	၃၉	
၁။	ခရုသင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဖန်ခါး ...	၃၉	
၂။	စအိုဝယားခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၃၉	
၃။	ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ...	၃၉	
၄။	''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို'' ဆေးဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ ...	၃၉	

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၅။	ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ် ...	၃၉	
၆။	ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် နန္တင်းမှုန့်၊ နို့သာဖြူ ...	၃၉	
၇။	ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် သံပုရာရည်စေ့ ...	၃၉	
၈။	ငှက်ဖျားနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၄၀	
၉။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် မြင်းခွာရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း ...	၄၀	
၁၀။	ငှက်ဖျားနှင့် မြင်းခွါ၊ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်ကောင်း ...	၄၀	
၁၁။	ဆီးကျိန်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ မြင်းခွာ၊ သကြား ...	၄၀	
၁၂။	ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးသွေးပါခြင်းနှင့် ဒန္တာသုခ ...	၄၀	
၁၃။	ဆီးချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၄၀	
၁၄။	ဆီးတစ်စက်၊ တစ်စက်ကျခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...	၄၀	
၁၅။	ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ခြင်းနှင့် ထိကရုံးအမြစ် ...	၄၀	
၁၆။	ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ ...	၄၀	
၁၇။	ညှင်းပေါက်လျှင်နှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၄၀	
၁၈။	ဉာဏ်ကောင်းဓေရုန် (သတိ၊ ပညာအားတိုးဆေး) နှင့် မြင်းခွာရွက်၊ နှမ်းဆီ ...	၄၀	
၁၉။	တင်းတိပ်နှင့် ဒန္တာသုခ...	၄၁	
၂၀။	ထိပ်ကပ်နာနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၄၁	
၂၁။	နားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...	၄၁	
၂၂။	နားလေထွက်ခြင်းနှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...	၄၁	
၂၃။	နားအူလေထွက်ခြင်းနှင့် သဘော်ရွက် ...	၄၁	
၂၄။	နှလုံးတုန်ခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက်၊ ဆင်တုန်းမန္တယ် ...	၄၁	
၂၅။	နှလုံးရောဂါနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး ...	၄၁	
၂၆။	နှာစေးချောင်းဆိုး ...	၄၁	
၂၇။	နှာပိတ်၊ နှာခေါင်းအနံ့မရခြင်း ...	၄၁	
၂၈။	ပန်းနာနှင့် ကျောက်ဖရုံခါးသီး ...	၄၁	
၂၉။	ပန်းနာနှင့် ဆီးဖြူသီး...	၄၁	
၃၀။	ပန်းနာနှင့် ကြောင်လျှာပင်အခေါက်...	၄၁	
၃၁။	ပန်းနာရင်ကျပ်ဒိဋ္ဌပျောက်ဆေးနှင့် သဘော်သီး...	၄၂	
၃၂။	ပွေး၊ ဝဲယားနာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး ...	၄၂	
၃၃။	မနောမယရသေ့ကြီးဥဒ္ဓစ္ဆိန္နည်း (သမထောပျားပွေး) ...	၄၂	
၃၄။	မီးလောင်နာနှင့် ငှက်ပျောသီးမှည့်...	၄၂	
၃၅။	မီးလောင်နာနှင့် ကြိတ်မှန်၊ ပင်စိမ်း ...	၄၂	
၃၆။	မီးလောင်နာကြောင့်အမာရွတ်ဖြူနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၄၂	
၃၇။	ယားနာနှင့် ခရေပွင့်၊ မြင်းခွာရွက် ...	၄၂	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၃၈။	ရေယုန်နှာနှင့် ကင်းပုံရွက် ...	၄၃	
၃၉။	ရင်တုန်မောပန်းခြင်းနှင့် ရှောက်၊ ထန်းလျက် ...	၄၃	
၄၀။	လေငန်းရောဂါနှင့် ရှားစောင်း၊ ဆင်တုံး၊ ပျားရည် ...	၄၃	
၄၁။	အကြောရောဂါနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်လက်သုပ် ...	၄၃	
၄၂။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် ငှက်ပျောသီးအစိမ်း	၄၃	
၄၃။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နွားနို့၊ ပျားရည် ...	၄၃	
၄၄။	အနာပေါက်လျှင် ...	၄၃	
၄၅။	အမာရွတ်ပျောက်စေရန် ...	၄၃	
၄၆။	အသက်ရှည်ဆေးနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်...	၄၃	
၄၇။	အသက်ရှည်ဆေးနှင့် မြင်းခွာရွက်...	၄၃	
၄၈။	အသက်ရှည်နုပျိုစေရန် ဆီးဖြူ ဖန်ခါး ...	၄၄	
၄၉။	အူကျရောဂါနှင့် ''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို'' ဆေး ...	၄၄	
(၇)	**မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ (ပထမတွဲ) ...။ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)**	၄၅	
၁။	ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ...	၄၅	
၂။	ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...	၄၅	
၃။	ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပွေးဝဲယားနာ ...	၄၅	
၄။	အားတိုးဆေးနှင့် ကြက်သွန်နီဇေ့ ...	၄၅	
၅။	ဆီးများစေရန်နှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၄၅	
၆။	ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၄၅	
၇။	လိပ်ခေါင်းသွေးပါနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၄၅	
၈။	ကြိုထိုးပျောက်ဆေးနည်း ...	၄၅	
၉။	အော့အံခြင်း၊ ကြိုထိုးခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း ...	၄၅	
၁၀။	ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးနည်း ...	၄၅	
၁၁။	အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နွားနို့၊ ပျားရည် ...	၄၆	
၁၂။	နှာခေါင်းသွေးယိုနှင့် သံပုရာသီး ...	၄၆	
၁၃။	လည်ချောင်းရောဂါနှင့် သံပုရာရည်၊ ပျားရည် ...	၄၆	
၁၄။	မက်ကလောင်ရောဂါနှင့် ကြက်တင်းခါးရွက် ...	၄၆	
၁၅။	ဆီးပူကျိုအောင့်နှင့် ကျောက်ဖရုံသီး	၄၆	
၁၆။	နူလာသရောနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး ...	၄၆	
၁၇။	ပန်းနာ၊ လေနာနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး ...	၄၆	
၁၈။	အသံဝင်၊ အသံကပ်၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ဒန်သလွန်မြစ် ...	၄၆	
၁၉။	နူလာသရောနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နွားနို့ ...	၄၆	

အကြောင်းအရာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၂၀။	ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့် ခွေးလယ်းမြစ် ...	၄၆	
၂၁။	သားအိမ်လျှောနာနှင့် ခွေးလယ်းမြစ် ...	၄၇	
၂၂။	ဘရင်ဂျိနာ (ဂရင်ဂျိနာ) နှင့် ဟင်းနုနယ် ...	၄၇	
၂၃။	မြင်းခွာရွက်ဆေးနှင့် ရောဂါစုံ ...	၄၇	
၂၄။	ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက် ...	၄၇	
၂၅။	ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၄၇	
၂၆။	ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ...	၄၇	
၂၇။	နှင်းဆူနှင့် ဒန္တသုခ	၄၈	
၂၈။	ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ သွေးပါနှင့် ဒန္တသုခ	၄၈	
(၈)	**မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ (ဒုတိယတွဲ) ...။ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)**	၄၉	
၁။	ဆီးချူပ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် ကညွတ်ဥ ...	၄၉	
၂။	ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ကညွတ်ဥ ...	၄၉	
၃။	မီးယပ်ရောဂါနှင့် ကညွတ်ဥ ...	၄၉	
၄။	သွေးတိုးရောဂါနှင့် ခရာပင် ...	၄၉	
၅။	လျှာနာ (ခံတွင်းပျက်ခြင်း) နှင့် ခရုပ်းချဉ်သီး ...	၄၉	
၆။	ခံတွင်းပျက် (လျှာနာ) နှင့် ဂုံမင်း ...	၄၉	
၇။	ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့် မရိုးပင် (ငဖြူကြီး) ...	၄၉	
၈။	တင်းတိပ်နှင့် ငဖြူကြီးအစေး ...	၄၉	
၉။	အနာပေါက်ဆေးနှင့် ငဖြူကြီးအစေး ...	၅၀	
၁၀။	အားဆေးနှင့် ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း ...	၅၀	
၁၁။	အသားဝါနှင့် စပါးလင် ...	၅၀	
၁၂။	ရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိ၏ (၉၆)ပါးဆေး ...	၅၀	
၁၃။	ဆီးချူပ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...	၅၀	
၁၄။	လျှာပွတ်ဆေး (ခံတွင်းပျက်ရောဂါ) နှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...	၅၀	
၁၅။	ဆင်တုံးမန္တယ်ချက်ဆေး (ဉာဏ်ရှိသလိုသုံး) ...	၅၀	
၁၆။	မီးယပ်ဖြူနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၅၀	
၁၇။	နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ချောက်ခြားခြင်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်၊ မြင်းခွာရွက် ...	၅၀	
၁၈။	ကိုယ်ရေဝါရောဂါ (အသားဝါ) နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက်၊ ဒိန်ချဉ် ...	၅၀	
၁၉။	ဆင်ခူလည်ပြတ်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၅၀	
၂၀။	ထုံနစ်ရောဂါနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၅၁	
၂၁။	လေငန်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ပျားရည် ...	၅၁	
၂၂။	မီးယပ်ပိန်လျက်ဆားနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၅၁	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၂၃။	လေရောဂါနှင့် ဆီးသီး ...	၅၁	
၂၄။	မျက်စိရောဂါနှင့် တမာသီး ...	၅၁	
၂၅။	ဆီးရောဂါနှင့် တမာသီး ...	၅၁	
၂၆။	မြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာ ...	၅၁	
၂၇။	ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ...	၅၁	
၂၈။	ဒူလာ၊ မီးယပ်အားတိုးဆေးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၅၂	
၂၉။	တညင်းသီးဆားစိမ်ရည်နှင့် ဆီးချိုရောဂါ...	၅၂	
၃၀။	(၉၆)ပါးဆေးကြိုးနှင့် ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန် ...	၅၂	
၃၁။	ပန်းနာဆေးနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ပင်စိမ်း၊ ထန်းလျက် ...	၅၃	
၃၂။	ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ကုန်းထိကရုန်း ...	၅၃	
၃၃။	လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက်နာနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...	၅၃	
၃၄။	ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...	၅၃	
၃၅။	နှင်းဆူပျောက်ဆေးနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...	၅၃	
၃၆။	အဖောကျဆေးနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...	၅၃	
၃၇။	အနာပဆုပ်နှင့် ထိကရုံး ...	၅၃	
၃၈။	ဝမြိုးလှပစေသောထောပတ်ဆေး ...	၅၃	
၃၉။	သွေးအားတိုးဆေးကြိုးနှင့် ထောပတ် ...	၅၃	
၄၀။	အသက်ရှည်တောဆေးကြိုးနှင့် ထောပတ် ...	၅၃	
၄၁။	အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ထောပတ် ...	၅၄	
(၉)	**ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၁) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့**	၅၅	
၁။	သွားဖုံးရောင်နှင့် ထုံး ...	၅၅	
၂။	မုတ်ရောဂါ၊ ဘောကြီးရောဂါနှင့် ဒိဇယ်ဆီ၊ နှမ်းဆီ ...	၅၅	
၃။	သွားကိုက်ရောဂါနှင့် ရဲယိုသီးပြာ ...	၅၅	
၄။	ယားနာ၊ တင်းတိပ်၊ ဝဲနှင်းခူနှင့် သပွတ်ခါး ...	၅၅	
၅။	လေဖြတ်၊ စကားမသွက်ခြင်းနှင့် သပွတ်ခါးသီး ...	၅၅	
၆။	ဆီးပူ၊ဆီးအောင့်နှင့် နနွင်းမှုန့်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ပျားရည် ...	၅၅	
၇။	သွားကိုက်ရောဂါနှင့် ကပ်စီးနဲသီးအမှုန့် ...	၅၅	
၈။	ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ငှက်ပျောသီးအစိမ်း ...	၅၅	
၉။	ဓာတ်မတည့်၍ ယားယံခြင်းနှင့် ဆန်လက်တစ်ဆုပ်၊ နနွင်းမှုန့် ...	၅၆	
၁၀။	ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်နှင့် ရေနွေးကြမ်း၊ ပျားရည် ...	၅၆	
၁၁။	သွားရောဂါနှင့် တမာရိုး ...	၅၆	
၁၂။	ဒူလာလိပ်ခေါင်း၊ သွေးဝမ်းနှင့် အင်တွဲမှုန့်၊ ထန်းလျက် ...	၅၆	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၃။	ဆီးပူရောဂါနှင့် ကောက်ရိုးပြုတ်၊ သကြား ...	၅၆	
၁၄။	သားသည်မိခင်များ နို့ချောင်းပိတ်နှင့် ငရုတ်ရွက်ပြုတ်ရည်အငွေ့ ...	၅၆	
၁၅။	မီးလောင်နာနှင့် ငှက်ပျောသီးမှည့် ...	၅၆	
၁၆။	ခြေဖဝါးကွဲအက်နာနှင့် ဆေးကတ္တရာ (coata) ...	၅၆	
၁၇။	အသက်ရှူကျပ်၊ ဖောပန်းခြင်းနှင့် ရှောက်သီးအနု ...	၅၆	
၁၈။	ဆေးဖက်ဝင်ကြိတ်မှုန် ...	၅၇	
၁၉။	သားသည်မိခင်များ နို့ချောင်းပိတ်နှင့် ရဲယိုရွက် ...	၅၇	
၂၀။	အခိုးပိတ်၊ ကြောတင်းရောဂါနှင့် ကွမ်းရိုး ...	၅၇	
၂၁။	နှလုံးအားကောင်းသည့် ချဉ်ရား (သို့) ခရေ ...	၅၇	
၂၂။	စိုပြေပြည့်ဖြိုး၊ အင်အားတိုးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...	၅၇	
၂၃။	သွားကိုက်သွားနာနှင့် ဆန်လွတ်နနွင်းမှုန့် ...	၅၈	
၂၄။	ဆီးချိုနှင့် ပုတီးဖြူလက်ဖက်ခြောက် (ပုတီးဖြူ = တောင်ဆီးဖြူ) ...	၅၈	
၂၅။	အစာအိမ်လေရောဂါနှင့် နနွင်းသံသတ်ရေ ...	၅၈	
၂၆။	လေးဘက်နာရောဂါနှင့် ခြေထောက်ဆားရေစိမ် ...	၅၉	
၂၇။	အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် တရုတ်စကားပင် ...	၅၉	
၂၈။	အတက်ရောဂါနှင့် သံပုရာသံသတ်ရည် ...	၅၉	
၂၉။	တင်းတိပ်နှင့် ထောပတ်သီးစေ့၊ ကျောက်ချဉ် ...	၅၉	
၃၀။	အဆစ်အမြစ်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ဇဝက်သာ၊ သံလွင်ဆီ ...	၅၉	
၃၁။	ဖောရောင်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၅၉	
၃၂။	ဆံပင်နက်ဆေး (ကြိတ်မှုန်၊ ဆီးဖြူ) ...	၆၀	
၃၃။	အသားမာနှင့် တမာရွက်၊ ဂျုံမှုန့် ...	၆၀	
၃၄။	ကြွက်နို့၊ အသားမာ၊ မွှေနှင့် သဘော်ပင် ...	၆၀	
၃၅။	ချောင်းဆိုးသွေးပါနှင့် ဖုံမသိန်ရွက် ...	၆၀	
၃၆။	ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ပိတောက်ခေါက် ...	၆၀	
၃၇။	ထိခိုက်၊ ဖူးရောင်၊ အကြောမျက်နှင့် သံပုရာသီး ...	၆၁	
၃၈။	ခါးကိုက်၊ ခါးနာနှင့် သဘော်ရွက် ...	၆၁	
၃၉။	အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါနှင့် ရှောက်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် ...	၆၁	
၄၀။	ထောပတ်ရဲစွမ်းအား ...	၆၁	
(၁၀)	**ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၂) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့**	၆၃	
၁။	ကျောက်ချဉ်မီးဖေါက်၊ အကိုက်အခဲပျောက် ...	၆၃	
၂။	ဆီးရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါနှင့် ဖရဲသီး၊ သကြား (တရုတ်ဆေးမြီးတို) ...	၆၃	
၃။	ဆီးကြောင့်ဖြစ်သောညောင်းညာကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၆၃	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၄။	မည်းမည်းချိတ်ချိတ်တင်းတိပ်နှင့် ပဒုမ္မာကြာရိုး ...	၆၃	
၅။	ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက်နှင့် သံပုရာ၊ ယမ်းစိမ်း ...	၆၃	
၆။	မြစ်ပွားနာ၊ အဖုအကျိတ်ရောဂါနှင့် ဆေးစွမ်းကောင်း (မြစ်ပွားနာ = ကင်ဆာ) ...	၆၃	
၇။	အသည်းကြီးရောဂါနှင့် ပေရွက် ...	၆၄	
၈။	အစားမှား၍ ယားယံခြင်းနှင့် ထန်းလျက် ...	၆၄	
၉။	ငှက်ဖျားနှင့် ရှိန်းခို ...	၆၄	
၁၀။	ယာဉ်စီးစဉ် မူးဝေ၊ အော့အံလျှင် ...	၆၄	
၁၁။	မျက်စိထိခိုက်မှုနှင့် ဝရုတ်ကောင်း ...	၆၄	
၁၂။	ခရုသင်းနှင့် ဇကရာဖြစ် ...	၆၄	
၁၃။	ကြပ်ထုပ်ထိုးနည်း ...	၆၄	
၁၄။	မျက်စိကြည်၊ အညောင်းပြေ၊ အကြောပြေနှင့် ခြေနယ်ဆို...	၆၅	
၁၅။	သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ လေငန်းရောဂါ နှင့် ရှောက်သီး ...	၆၅	
၁၆။	လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် ထိကရုံး ...	၆၅	
၁၇။	ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်စေသော ပွဲတွေ့နည်းကောင်း ...	၆၅	
၁၈။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ရှားစောင်းကြီးအဇေး ...	၆၅	
၁၉။	အသည်းခြောက်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်...	၆၅	
၂၀။	သံပုရာသီးနှင့် ချိုင်းခွေးနှဲ့ ...	၆၅	
၂၁။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...	၆၆	
၂၂။	အကြောတက်ခါးနာနှင့် သက်ရင်းကြီး ...	၆၆	
၂၃။	ရှားစောင်းလက်ညှိုးနှင့် လိပ်ခေါင်း ...	၆၆	
၂၄။	ကလေးများအူကျ (ဘောကျ) ရောဂါနှင့် ဒန်ကြီးရွက် ...	၆၆	
၂၅။	အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းခဲ့သော် ...	၆၇	
(၁၁)	**ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၃) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့**	၆၉	
၁။	ကလေးနာပိတ်ဝေဒနာနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၆၉	
၂။	အနာမီး၊ အနာလျှံနှင့် ငရုံပတူရွက် ...	၆၉	
၃။	အဆုတ် (တီဘီ) ရောဂါနှင့် ငရုံပတူရွက် ...	၆၉	
၄။	အမူးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစာမှား၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ သွေးတိုး နှင့် ဇကရာဖ...	၆၉	
၅။	ဝမ်းသက်ခြင်း၊စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း၊ ဆီနိုကျဉ်နောက် ရောဂါ နှင့် ရေထိကရုံး ...	၆၉	
၆။	ပိစပ်ပင် (ဗိဇတ်ပင်) ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းများ ...	၆၉	
၇။	ထိခိုက်ရှုနာနှင့် ကုန်းဇေဒါ (ဆီးချို သွေးချိုရှိသူ) ...	၇၀	
၈။	ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာနှင့် မုရိုးရွက် ...	၇၀	
၉။	သွေးနုသားနု၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ။ ရင်းပြားတစ်ပဲ၊ ထင်းတစ်လှည်း ...	၇၀	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၀။	ဝဲအစိုနှင့် ရေနုံချေး၊ မဖောက်ထိုး ...	၇၀	
၁၁။	ကင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၇၀	
၁၂။	ဒူးနာခြင်းနှင့် ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ ...	၇၀	
၁၃။	ဆီးရောဂါနှင့် လက်ဖက်အစို၊ ကျောက်ချဉ် ...	၇၁	
၁၄။	မျက်စိနာနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၇၁	
၁၅။	ကိုယ်ပူအမြန်ကျစေရန်နှင့် စားဆော်ဒါ၊ သကြား ...	၇၁	
၁၆။	ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်နှင့် ပြည်လုံးချမ်းသာ ...	၇၁	
၁၇။	နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ ကျီးကန်းပါးစပ်နှင့် ထမင်းအိုးဆူလာသော အမြုပ် ...	၇၁	
၁၈။	လေထိုး၊ လေအောင့်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၇၁	
၁၉။	လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ကျီးအားသီး ...	၇၁	
၂၀။	အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ဒန့်ကွဲရွက် ...	၇၁	
၂၁။	အပူကျိတ်နဲ့ နန္တင်းခါးဥ ...	၇၂	
၂၂။	ဆံပင်အတွက်နည်းတစ်လက် ...	၇၂	
၂၃။	ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် ...	၇၂	
၂၄။	ခါးနာနှင့် ဆင်ပေါင်းဆိ ...	၇၃	
(၁၂)	**ဖွဖွေရွာရွာတိုင်းရင်းဆေးပညာ – ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)**	၇၅	
၁။	အနာပေါက်ခြင်းနှင့် မာလကာရွက်၊ ပျားရည် ...	၇၅	
၂။	နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ အသက်ရှူမဝတဲ့ဝေဒနာနှင့် နာနတ်၊ သကြား၊ ပျားရည် ...	၇၅	
၃။	သန်ကျစေသော နာနတ်သီးနှင့် ပျားရည် ...	၇၅	
၄။	အနာမန်း၊ မီးလောင်ဖု၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်းနှင့် နာနတ်သီး ...	၇၅	
၅။	ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာနှင့် ကစ်မိကွစ် (Kiss me quick) ...	၇၅	
၆။	အင်အားပြည့်ဖြိုးအလှတိုးစေဖို့ စံပယ်ပွင့်ခြောက်၊ နှင်းဆီပွင့်လွှာခြောက်၊ လက်ဖက်ခြောက် ...	၇၆	
၇။	သွေးသားမမှန်ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် စံပယ်ပွင့်၊ သကြား၊ သံပုရာရည် ...	၇၆	
၈။	ငှက်ဖျားနှင့် ပင်စိမ်း ...	၇၆	
၉။	အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ အူသိမ်ဦးအနာ၊ အစာမကြေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် နိုကိုဥ ...	၇၆	
၁၀။	ခါးနာ၊ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းတက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...	၇၆	
၁၁။	အနာလုံးကြီးတွေ၊ အကျိတ်တွေနှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...	၇၆	
၁၂။	မိတ်၊ ယားနာ၊ ပွေး၊ ဝဲခြောက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...	၇၆	
၁၃။	နားပြည်ယို၊ နားကိုက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...	၇၆	
၁၄။	ကလေးလေထိုးလေအောင့်၊ ဗိုက်နာ၊ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ထနှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...	၇၆	
၁၅။	ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ပင်စိမ်း ...	၇၇	
၁၆။	ကြွက်နို့၊ တင်းတိပ်၊ မှဲ့ခြောက်၊ ခရုသင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...	၇၇	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၇။	ထူးတဲ့အာလူး ...	၇၇	
၁၈။	ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားရှနှင့် ကျောက်ချဉ်...	၇၈	
၁၉။	မိတ်ယားနှင်းခူအစို၊ အဆိပ်ရှိပိုးမွှားကိုက်နှင့် ကျောက်ချဉ် ...	၇၈	
၂၀။	ကျောက်ချဉ်နှင့် အဆီကျ၊ အသားကျစ်ပိန်ဆေး ...	၇၈	
၂၁။	မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါနှင့် ကျောက်ချဉ်...	၇၉	
၂၂။	အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါနှင့် ကျောက်ချဉ်၊ ကျွဲနို့မလိုင်...	၇၉	
၂၃။	ခံတွင်းနံ့မကောင်းခြင်းနှင့် ကျောက်ချဉ်၊ စားဆိုဒါ ...	၇၉	
၂၄။	သွားပိုးစား၊ သွားကိုက်နှင့် ကျောက်ချဉ်၊ပရုတ်...	၇၉	
၂၅။	အနာအဖုလုံး၊ အကျိတ်လုံးနှင့် ကျောက်ချဉ်ပျားရည်...	၇၉	
၂၆။	သွားဖုံးရေစီးကမ်းပြိုသွေးထွက်နှင့် ကျောက်ချဉ်တမာရွက်...	၇၉	
၂၇။	နှာခေါင်းသွေးလျှံနှင့် ကျောက်ချဉ် ...	၇၉	
(၁၃)	**ရောဂါသုတ ဆေးသုတ – ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)**	၈၁	
၁။	ဉာဏ်အားကောင်းစေခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက် ...	၈၁	
၂။	ဦးနှောက်အားဆေးနှင့် ဗာဒံသီးပျားရည် ...	၈၁	
၃။	ဦနှောက်အားဆေးနှင့် ဗာဒံသီး၊ ထောပတ် ...	၈၁	
၄။	မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းနှင့် ဗာဒံဆီ ...	၈၁	
၅။	တုပ်ကွေးနှင့် ပင်စိမ်း၊ ချင်း ...	၈၁	
၆။	တုပ်ကွေးနှင့် နနွင်းမှုန့် ...	၈၁	
၇။	လေနာရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နွယ်ချို ...	၈၂	
၈။	လေနာရောဂါနှင့် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအစိမ်း ...	၈၂	
၉။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက် ...	၈၂	
၁၀။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် တောကြက်မောက်ဆေးလိပ်...	၈၂	
၁၁။	ဆီးကြိတ်ရောင်ရောဂါ (ညဘက် ခဏခဏ ဆီးသွားချင်တဲ့ရောဂါ) နှင့် ခံတက်ရွက် ...	၈၂	
၁၂။	ဆီးမထိန်းနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ ...	၈၃	
၁၃။	ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါနှင့် တြိဖလ ... (သစ်ဆိမ့်သီး၊ ကြစုသီး၊ ဆီးဖြူသီး = တြိဖလ)	၈၃	
၁၄။	ပသိရောင် (အာသီးရောင်) ရောဂါ ...	၈၄	
၁၅။	မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါနှင့် ကြီးလေးကောင်ဆေး ...	၈၄	
၁၆။	ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်း ...	၈၄	
(၁၄)	**လက်တွေ့အသုံးဝင်ရိုးရာဆေးပင်နှင့်ဆေးနည်းများ ...။ – မောင်ယဉ်နွယ်**	၈၅	
၁။	ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းနှင့် ကရမက် ...	၈၅	
၂။	နှလုံးတုန်၊ရင်ခုန်သူများ၊ သွေးပူရောဂါရှင်များ နှင့် ကရမက် ...	၈၅	
၃။	မိတ်ဖုများထွက်ခြင်း နှင့် ကရမက်...	၈၅	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၄။	ပြည်တည်သောအနာနှင့် ကရမက် ...	၈၅	
၅။	အပူကြီး၍ အပြင်းဖျားနှင့် ကရက်မက်...	၈၅	
၆။	ညှင်းတင်းတိပ်နှင့် ပင်လယ်ကသစ်ဖု ...	၈၅	
၇။	နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ အိပ်မပျော်၊ ဆီးဝါ ချေပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ နဖူးပူ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ...	၈၅	
၈။	အသားဝါနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ...	၈၅	
၉။	သွေးအံ၊ သွေးဝမ်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုနှင့် ကန်စွန်းဥ ...	၈၆	
၁၀။	ဆီးပူ၊ ညောင်းကျနှင့် ကန်စွန်းရွက် ...	၈၆	
၁၁။	မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာနှင့် ကန်စွန်းရွက်...	၈၆	
၁၂။	အပူကျိတ်များနှင့် ကစွန်းရိုးနီ ...	၈၆	
၁၃။	အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ကန်စွန်းရွက် ...	၈၆	
၁၄။	ပါးစပ်နုံခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်အနာပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးမသွေးယိုခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ကန်စွန်းရိုးနီ ...	၈၆	
၁၅။	လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် တရုတ်ကန်စွန်း ...	၈၆	
၁၆။	သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၆	
၁၇။	နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...	၈၆	
၁၈။	နားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၁၉။	ဆံပင်ဖြုခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၀။	ခွေးကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၁။	ကင်း၊ အဆိပ်ရှိပိုးမွှားများကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၂။	ဆန်ပိုးတွယ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၃။	ထိပ်ပြောင်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၄။	ခေါင်းရှိဇောက်၊ သန်းများနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၈၇	
၂၅။	ကျောက်ကပ်၊ ဆီးနှင့် ကြက်သွန်နီ...	၈၇	
၂၆။	သွေးတိုးနှလုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူးများရည် ...	၈၇	
၂၇။	ခွေးကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၈၈	
၂၈။	အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးအနု ...	၈၈	
၂၉။	ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကြက်ဟင်းခါး ...	၈၈	
၃၀။	ဖောရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ် ...	၈၈	
၃၁။	ညောင်းကျရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၈၈	
၃၂။	ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံခြင်းနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၈၈	
၃၃။	အမျိုးသမီးများ အသားအရေယားခြင်း၊ အမည်းကွက်များဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန့်ရွက် ...	၈၈	
၃၄။	အမာရွတ်အဖြူကွက်ကြီးများနှင့် ကြိတ်မှန့်ရွတ် ...	၈၈	
၃၅။	ဆံပင်နက်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန့်ရွက် ...	၈၉	
၃၆။	တုတ်ထိုးခြင်း (စအိုဝယားခြင်း) နှင့် ကြိတ်မှန့်ရွက် ...	၈၉	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၃၇။	ခရုသင်း၊ သမင်ဖြူ နှင့် ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ် ...	၈၉	
၃၈။	မအိုမနာဆေးနှင့် ကြိတ်မှန် ...	၈၉	
၃၉။	ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချင်းစိမ်း ...	၈၉	
၄၀။	ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ချင်း ...	၈၉	
၄၁။	နှာစေး၊ ချောင်ဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ချင်းစိမ်း၊ ပျားရည် ...	၈၉	
၄၂။	သွားကိုက်၊ သွားနာနှင့် ချင်းစိမ်း ...	၈၉	
၄၃။	ချင်းစိမ်းနှင့် နားကိုက်ရောဂါ ...	၈၉	
၄၄။	အဆစ်အမြစ်ရောင် ခါးကိုက်၊ ဒူးကိုက်နှင့် ချင်းစိမ်း ...	၈၉	
၄၅။	ဆီးအောင့်၊ ဆီးခဲ၊ ဆီးချုပ်နှင့် ခံတက် ...	၉၀	
၄၆။	ခွေးတောက်ရွက်နှင့် အနာဟောင်း ...	၉၀	
၄၇။	ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ရေယုန် ...	၉၀	
၄၈။	ကိုယ်ပူဖျားနှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကွမ်းရွက် (ကလေးများ)	၉၀	
၄၉။	ကလေးချောင်းဆိုးချွဲကျပ်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကွမ်းရွက် ...	၉၀	
၅၀။	အနာရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ခွေးသေးပန်းပင် ...	၉၀	
၅၁။	ချောင်းဆိုးပန်းနာနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည် ...	၉၀	
၅၂။	အသံဝင်၊ အသံမထွက်ခြင်းနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည် ...	၉၀	
၅၃။	အသားဝါနှင့် ငုကြိုး (ဖွားဘက်) ...	၉၀	
၅၄။	ရိုးရာအားဆေး (ဝါ) သဘာဝအားဆေး ...	၉၁	
၅၅။	လေဆေးလျှက်ဆားနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၉၁	
၅၆။	သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၉၁	
၅၇။	တင်းတိပ်နှင့် ထင်းရှူးနှစ် ...	၉၁	
၅၈။	မင်းတုန်းမင်း သုံးဆောင်ခဲ့သောအားဆေး ...	၉၁	
၅၉။	သွေးတိုးနှင့် ဒန့်သလွန်ရွက် ...	၉၂	
၆၀။	အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများနှင့် ဒန္တသုခ ...	၉၂	
၆၁။	သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင်နှင့် ဒန္တသုခ ...	၉၂	
၆၂။	ဆီးရောဂါ၊ ညောင်းကျ၊ အဖြူဆင်း၊ သွေးတိုးနှင့် ဒန္တသုခ ...	၉၂	
၆၃။	အပူချောင်းခြောက်၊ ပါးစပ်ကွဲ၊ နှံခြင်းနှင့် ဒန္တသုခ...	၉၂	
၆၄။	သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန္ဒင်းခါး ...	၉၂	
၆၅။	ပန်းနာနှင့် ပဒိုင်းရွက် ...	၉၃	
၆၆။	အသားအရည်စိုပြည်ခြင်းနှင့် ပေါက်ပွင့် ...	၉၃	
၆၇။	အမျိုးသမီးများကိုက်ခဲ၊ ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေးခြင်းနှင့် ပေါက်ပန်းဖြူပွင့် ...	၉၃	
၆၈။	လေငန်းဖြစ်စနှင့် ဖုံးမသိန် ...	၉၃	
၆၉။	ရိုးရာအားဆေးနှင့် ဖုံးမသိန် ...	၉၃	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၇၀။	ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန် နှင့် ဘေးစကိုင်း(အဆိပ်ဖြေပင်)	၉၃	
၇၁။	သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဘေးစကိုင်း ...	၉၃	
၇၂။	ဓားထိ၊ သံစူး၊ ခွေးကိုက်နှင့် ကချင်မရှော့ရွက် ...	၉၄	
၇၃။	အရက်မူးလွန်၊ အစာအဆိပ်ဖြစ်၊ မှိုတောက်ခြင်းနှင့် မရှော့ရွက် ...	၉၄	
၇၄။	ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် မရိုးပွင့်၊ နွားနို့ ...	၉၄	
၇၅။	အရေပြားရောဂါနှင့် မရိုးပွင့်၊ နွားနို့ ...	၉၄	
၇၆။	သွေးလုံးရောဂါနှင့် မရိုးပွင့်၊ နှမ်းဆီ ...	၉၄	
၇၇။	မရိုးစေးနှင့် ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဒူးကိုက်ခြင်း ...	၉၄	
၇၈။	နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် မြင်းခွာရွက် ...	၉၄	
၇၉။	သွေးတိုးနှင့်မြင်းခွာရွက် ...	၉၄	
၈၀။	မှိုဆိပ်ဖြေနည်း (ထန်းလျက်၊ သံပုရာ၊ မှိုနတို့)...	၉၅	
၈၁။	မစားကောင်းသောမှိုများ....	၉၅	
၈၂။	မှိုနှင့်ရောစပ်၍မစားကောင်းသော အစားအစာများ ...	၉၅	
၈၃။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါနှင့် မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်..	၉၅	
၈၄။	သွေးအံရောဂါနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...	၉၅	
၈၅။	အပူလောင်ခြင်းနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...	၉၅	
၈၆။	အနာဟောင်း အနာဆွေးများနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...	၉၆	
၈၇။	အမျိုးသမီးများ သွေးလုံး လေလုံး သေါ်းချုပ်၊လေချုပ်နှင့် မုတ်ခါးဆေး ...	၉၆	
၈၈။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး(အမျိုးသမီးများအတွက်) ပထမနည်း...	၉၆	
၈၉။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား မ ပျို အိုမရွေး) ဒုတိယနည်း...	၉၆	
၉၀။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား မ ပျိုအိုမရွေး) တတိယနည်း	၉၆	
၉၁။	ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၉၆	
၉၂။	အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး၊ ခြေစွယ်ငုတ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်...	၉၆	
၉၃။	နားကိုက်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၉၆	
၉၄။	သွေးတိုး လေငန်း အဆိတိုး ထုံနာကျဉ်နာနှင့် ရှောက်တစ်လုံးဆေးရည် ...	၉၆	
၉၅။	အဖျားပျောက်၊ အားရှိခြင်းနှင့် လင်းနေ၊ ဆေးခါးကြီး	၉၆	
၉၆။	ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်နှင့် သက်ရင်းကြီး	၉၇	
၉၇။	အမျိုးသမီးရောဂါနှင့် သက်ရင်းကြီး ...	၉၇	
၉၈။	ဆုံဆို့နာ၊ ပါးကျိတ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်းကွဲနာနှင့် သဘော်သီးစိမ်း	၉၇	
၉၉။	သဘော်ရွက်နှင့် မြင်းဖုနာ...	၉၇	
၁၀၀။	ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဥသျစ်၊ ချင်း ...	၉၇	
(၁၅)	**အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းဆေးဝမ်းကောင်းများ – ဆရာကြီးဦးချမ်း**	၉၉	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁။	ကျောက်ကပ်ရောင်နှင့် ဒန္တသုခ ...	၉၉	
၂။	ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ခံတက်ခေါက် ...	၉၉	
၃။	ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ကြခတ်ဝါးအဆစ် ...	၉၉	
၄။	ကြိုထိုးခြင်းနှင့် ရှိန်းခိုမတ်ပဲ ...	၉၉	
၅။	ကြိုထိုးခြင်းနှင့် သကြား ...	၉၉	
၆။	ခြေဖဝါးကွဲနာ နှင့် ငှက်ပျောပင်...	၉၉	
၇။	ခါးနာနှင့် ကိုယ်ရံကြီးရွက် ...	၉၉	
၈။	ခါးနာ၊ ခါးကိုက်၊ ဒူးကိုက်နှင့် ညောင်ခြေထောက်....	၉၉	
၉။	ဂရင်ဂျိနာ/ ဘရင်ဂျိနာ နှင့် ဩဇာသီးအခြောက်...	၉၉	
၁၀။	ငှက်ဖျားနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်...	၉၉	
၁၁။	စကားထစ်ခြင်း နှင့်မြင်းခွာရွက်...	၉၉	
၁၂။	ဆီးရွဲခြင်းနှင့် အုန်းမြစ် ...	၁၀၀	
၁၃။	ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ကင်ပွန်းရွက် ...	၁၀၀	
၁၄။	ဆီးချိုရောဂါ ...	၁၀၀	
၁၅။	ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ...	၁၀၀	
၁၆။	ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ နှင့် စွယ်တော်ရွက် ...	၁၀၀	
၁၇။	ဆုံဆို့နာနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၁၀၀	
၁၈။	တင်းတိပ်	၁၀၀	
၁၉။	အင်ကြင်းဆင့်အဖျားဖြတ်ဆေး ...	၁၀၁	
၂၀။	ဒက် ...	၁၀၁	
၂၁။	နားတွင်းအနာ ...	၁၀၁	
၂၂။	နားပြည်ယို ...	၁၀၁	
၂၃။	နားပင်း ...	၁၀၁	
၂၄။	နားကိုက်၊ နားနာ	၁၀၁	
၂၅။	နားလေထွက် ...	၁၀၁	
၂၆။	နားအူ ...	၁၀၁	
၂၇။	နားလေး ...	၁၀၂	
၂၈။	နှာခေါင်းသွေးလျှံ ...	၁၀၂	
၂၉။	နှာခေါင်းပိတ် ...	၁၀၂	
၃၀။	နှာရည်ယို ...	၁၀၂	
၃၁။	နာတာရှည် နှာစေး ...	၁၀၂	
၃၂။	သာမန်နှာစေး	၁၀၂	
၃၃။	နှာခေါင်းအနှံ့မရနှင့် နှံသာဖြူ၊ ကင်ပွန်းသီး ...	၁၀၂	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၃၄။	နာတာရှည်အဖျားနှင့် စူလာနဖာ ...	၁၀၃	
၃၅။	နှင်းဆူနှင့် ငုစပ် (ဖွားဖက်) ...	၁၀၃	
၃၆။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဥသျှစ်ရွက် ...	၁၀၃	
၃၇။	ပန်းနာ ...	၁၀၃	
၃၈။	ဖောရောင်နာနှင့် ဥသျှစ်ရွက် ...	၁၀၃	
၃၉။	ဝမ်းမီးညှဉ်၍ (အစာမချက်နိုင်၍) ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...	၁၀၃	
၄၀။	လေကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...	၁၀၃	
၄၁။	စမြင်းကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...	၁၀၃	
၄၂။	မျက်စိနာပျောက်ဆေး ...	၁၀၃	
၄၃။	မျက်စိ၊ တိမ်နှင့် အောင်မဲဖြူမြစ် ...	၁၀၃	
၄၄။	မျက်နာမဲ့ခြောက်နှင့် ကွမ်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၁၀၄	
၄၅။	မျက်စိသွေးခြည်တန်းနှင့် ခပေါင်းရေကြည်ဧေ့ ...	၁၀၄	
၄၆။	မောပန်း၊ နွမ်းလျ ...	၁၀၄	
၄၇။	မြစ်ခြောက်နာ ...	၁၀၄	
၄၈။	မြင်းသရိုက်နာနှင့် ခဝဲသီးခြောက် ...	၁၀၄	
၄၉။	ရေဖျဉ်း ...	၁၀၄	
၅၀။	လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...	၁၀၄	
၅၁။	လိပ်ခေါင်းနှင့် သပွတ်ခါးသီး ...	၁၀၄	
၅၂။	အနာပေါက်အုံဆေး ...	၁၀၄	
၅၃။	သွေးတိုး ...	၁၀၅	
၅၄။	အသံဝင်၊ အသံပျက်၊ အသံထွက်ဆေး ...	၁၀၅	
၅၅။	အသားဝါ ...	၁၀၅	
၅၆။	သက်ရှည်ကျန်းမာဆေး ...	၁၀၅	
(၁၆)	**ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့်အမေပေးသောဆေးနည်းတိုများ – ဦးခန့်ကျော်**	၁၀၆	
၁။	ကလေးချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူကျပ်၊ အဆုတ်၊ လည်ချောင်းရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက်....	၁၀၆	
၂။	ကလေး အစာမကြေ၊ လေနာ၊ ဝမ်းသွားနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၃။	ကလေး နာဧေး၊ နာမွန်၊ နာပိတ်၊ အသက်ရှူကျပ် နှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၄။	ခေါင်းကိုက်၊မူးဝေ၊ဇက်ထိုး၊ မျက်ရိုးကိုက်နှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၅။	ခြေဖဝါးကွဲနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၆။	ဂရင်ကျိနာ (ဘရင်ကျိနာ) စသည့်အနာများနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၇။	စိတ်ဝေဒနာနှင့်ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	
၈။	စကားထစ်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၆	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၉။	ဆီးချုပ်ရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၇	
၁၀။	တရိပ်ရိပ်မူးဝေခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၁။	နို့အုံရောင်တင်းခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၂။	နို့ချောင်းပိတ်၊ နို့ကျိတ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၃။	ပန်းနွမ်းခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၄။	ရုပ်ပျိုကိုယ်နုဆေး ...	၁၀၈	
၁၅။	လိပ်ခေါင်းသွေးယိုနှင့် ကွမ်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၆။	ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်လျှင် ...	၁၀၈	
၁၇။	အသံဝင်၊ အသံကပ်နှင့် ပြည်ပန်းညို ...	၁၀၈	
၁၈။	ဝမ်းခဏာခဏာပျက်ခြင်းနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၁၀၈	
၁၉။	ဇက်ကြောတက်ခြင်းနှင့် ချင်း ...	၁၀၉	
၂၀။	သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါနှင့် ချင်း ...	၁၀၉	
၂၁။	ူလာ၊ မီးယပ်၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါနှင့် ရှိုန်းခို ...	၁၀၉	
၂၂။	အသက်ကြီးသော အမျိုးသားများ အကြောအားနည်းရောဂါနှင့် ရှိုန်းခို ...	၁၀၉	
၂၃။	မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ကိုက်ခြင်းနှင့် ရှိုန်းခို ...	၁၀၉	
၂၄။	ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်နှင့် ဟင်းနုနယ် ...	၁၀၉	
၂၅။	ဖောရောင်ရောဂါနှင့် ကနဖော့ ...	၁၀၉	
၂၆။	အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါ နှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၀၉	
၂၇။	ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အံ၊ နံဘေးအောင့်ခြင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၀၉	
၂၈။	ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၀၉	
၂၉။	ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် မင်းဂွတ်သီး(မင်းကွတ်သီး) ...	၁၀၉	
၃၀။	ဆီးချိုကြောင့် ဖြစ်သောအနာနှင့် ဆိပ်ဖလူရွက်...	၁၁၀	
၃၁။	သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၁၀	
၃၂။	ခွဲပူအဖျားရောဂါနှင့် မင်းဂွတ်သီး(မင်းကွတ်သီး) ...	၁၁၀	
၃၃။	ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဆိပ်ဖလူးရွက် ...	၁၁၀	
၃၄။	ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဆိပ်ဖလူရွက်...	၁၁၀	
၃၅။	အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးလွန်နာနှင့် ဆိပ်ဖလူးပွင် ...	၁၁၀	
၃၆။	နာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၁၀	
၃၇။	ဆီးပုပ်ရောဂါနှင် ဆီးဖြူသီး ...	၁၁၀	
၃၈။	လေနာရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၁၀	
၃၉။	အသားဝါရောဂါနှင့် တောင်ဆီးဖြူ ...	၁၁၀	
၄၀။	ညောင်းကျရောဂါနှင့် တောင်ဆီးဖြူ ...	၁၁၀	
၄၁။	အားကုန်လျှင် ...	၁၁၀	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၄၂။	ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် ...	၁၁၁	
(၁၇)	**ပွဲတွေ့ကုထုံး – အောင်ကိုနိုင်**	၁၁၃	
၁။	ဝိသာခါဆေးနှင့် ဩဇာဓေ့ ...	၁၁၃	
၂။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ပြဒါး ...	၁၁၃	
၃။	ယားနာနှင့်နေဇာမြက်... (နေဇာမြက် = ထိပ်ဆီမှာအသီးဖုတုတုနဲ့မြက်)	၁၁၃	
၄။	တင်းတိပ်နှင့် ကြက်ဆူရွက်၊ ဘူးဓေ့ ...	၁၁၃	
၅။	အာသီးရောင်(ပသိရောင်)၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ဒန်သလွန်မြစ်	၁၁၃	
၆။	လိပ်ခေါင်းမြင်း သရိုက်နှင့် တောသပွတ်ခါးသီး ...	၁၁၄	
၇။	ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ခဲရေစိမ် ...	၁၁၄	
(၁၈)	**စားပင်သုံးပင် ဆေးဖက်ဝင် – ဦးလှဒင်**	၁၁၅	
၁။	ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း(၁)	၁၁၅	
၂။	လည်ပင်းရောဂါနှင့် ချင်း ...	၁၁၅	
၃။	ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း(၂)	၁၁၅	
၄။	အသံပျက်၊ အသံဝင်ရောဂါနှင့် ချင်း ...	၁၁၅	
၅။	ကြိုထိုးရောဂါနှင့် ချင်း	၁၁၅	
၆။	ချောင်းဆိုးပန်းနာ နှင့် ချင်းခြောက်၊ဖန်ခါးသီးမှုန့်	၁၁၅	
၇။	အအေးမိနှာစေးနှင့် ချင်းရည်၊ ပျားရည်	၁၁၅	
၈။	နှာရှူစေး နှင့် (ချင်းနှင့်ထန်းလျက်)...	၁၁၅	
၉။	နားကိုက်ခြင်းနှင့် ချင်း...	၁၁၆	
၁၀။	ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါနှင့်ချင်း ...	၁၁၆	
၁၁။	ဆုံဆို့နာနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ...	၁၁၆	
၁၂။	ကြက်သွန်ဖြူ၏ဂုဏ်သတ္တိ ...	၁၁၆	
၁၃။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...	၁၁၆	
၁၄။	အရေပြားရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...	၁၁၆	
၁၅။	အနာပေါက်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၆	
၁၆။	ဆံပင်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၆	
၁၇။	နှာခေါင်းရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...	၁၁၆	
၁၈။	အသံပျက်၊ အသံဝင်၊ အသံတိမ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၇	
၁၉။	အားတိုးဆေးနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၇	
၂၀။	လေချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၇	
၂၁။	ကြက်သွန်နီတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များ ...	၁၁၇	
၂၂။	ကြက်သွန်နီစားခြင်း၏အကျိုး ...	၁၁၇	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၂၃။	ဆီးရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၁၁၈	
၂၄။	ကလေးဆီးချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...	၁၁၈	
၂၅။	ကလေးများဆီးမသွားနိုင်သော်...	၁၁၈	
၂၆။	ဆီးရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...	၁၁၈	
၂၇။	ကြိုထိုးရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...	၁၁၈	
၂၈။	လိင်ဥရောင်ခြင်းနှင့် ဇီရာဖြူ ...	၁၁၈	
၂၉။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...	၁၁၈	
၃၀။	လိပ်ခေါင်း အပြင်ထွက်ခြင်းနှင့်ဇီရာညို ...	၁၁၈	
၃၁။	သားအိမ်ရောင်ခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...	၁၁၈	
၃၂။	ဦးနှောက်အားဆေးနှင့် ဇီရာညို ...	၁၁၈	
၃၃။	ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...	၁၁၉	
၃၄။	ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...	၁၁၉	
၃၅။	ကုက္ကို ...	၁၁၉	
၃၆။	မျက်စဉ်ဆေးနှင့်ကုက္ကို ...	၁၁၉	
၃၈။	ကျပ်ပုတီးနာနှင့် ကုက္ကိုဇေ့ ...	၁၂၀	
၃၉။	ချောင်းဆိုးရောဂါ ...	၁၂၀	
၄၀။	ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၀	
၄၁။	အစာအိမ်သစ်၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၀	
၄၂။	အဖျဉ်းရောင်ရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၁	
၄၃။	မြင်းသရိုက်ရောဂါနှင့်ကုက္ကို ...	၁၂၁	
၄၄။	ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၁	
၄၅။	ဂနိရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၁	
၄၆။	ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို ...	၁၂၁	
၄၇။	အရေပြားရောဂါနှင့် ကုက္ကို...	၁၂၂	
၄၈။	သမင်ဖြူရောဂါနှင့် ကုက္ကို...	၁၂၂	
၄၉။	လိင်ဥရောင်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို...	၁၂၂	
၅၀။	နာပိတ်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို...	၁၂၂	
၅၁။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၂၂	
၅၂။	မြွေကိုက်ခြင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၂၃	
၅၃။	သည်းခြေဖျားနှင့် ပင်စိမ်း...	၁၂၃	
၅၄။	ခေါင်းကိုက်၊ နာခေါင်းရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၂၃	
၅၅။	ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ...	၁၂၃	
၅၆။	လျှာခင်ကျရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း	၁၂၃	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၅၇။	အရေပြားရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း	၁၂၃	
၅၈။	အိန္ဒိယနှင့် တမာ	၁၂၃	
၅၉။	နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းနှင့် တမာရွက် ...	၁၂၄	
၆၀။	သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါနှင့် တမာရွက်	၁၂၄	
၆၁။	ဦးခေါင်းရှိပိုးနှင့် တမာရွက်....	၁၂၄	
၆၂။	ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့် တမာရွက်...	၁၂၄	
၆၃။	အဆစ်များကိုက်ခြင်းနှင့် တမာ ...	၁၂၄	
၆၄။	ဆီးရောဂါနှင့် တမာ ...	၁၂၄	
၆၅။	လိပ်ခေါင်းနှင့် နန္တင်းမှုန့် ...	၁၂၄	
၆၆။	နို့ရောင်ခြင်းနှင့် နန္တင်းမှုန့် ...	၁၂၄	
၆၇။	ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် နန္တင်း ...	၁၂၄	
၆၈။	အသားဝါနှင့် နန္တင်း ...	၁၂၄	
၆၉။	ဆီးရောဂါနှင့် နန္တင်း ...	၁၂၄	
၇၀။	ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့် နန္တင်းမှုန့်ကိုန္တားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ရောသောက်ခဲ့သော် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ ဝဲနာ၊	၁၂၅	
၇၁။	မြင်းခွာရွက်...	၁၂၅	
၇၂။	ကြိုထိုးရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး...	၁၂၅	
၇၃။	ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၂၅	
၇၄။	ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၂၅	
၇၅။	မီးယပ်ဖြူနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၂၅	
(၁၉)	**ခုနစ်နေ့သားသမီးများ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်ဤသို့လုပ်ပါ ...။ – သုတေသီမြင့်ထွန်း**	၁၂၇	
၁။	ခါးနာနှင့်တောင်ဆီးဖြူ ...	၁၂၇	
၂။	သွေးကင်ဆာနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...	၁၂၇	
၃။	တန်ဆေး လွန်ဘေး...	၁၂၇	
၄။	ညှင်းပျောက်ဆေး ...	၁၂၇	
၅။	ကြိုထိုးရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၂၇	
၆။	ဆီးအိမ်တွင်းရှိကျောက်များကြေကွဲရန်...	၁၂၇	
၇။	ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုနှင့်ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...	၁၂၇	
၈။	ခါးနာခါးကိုက်ပျောက်ဆေး	၁၂၈	
၉။	ချိနဲ့ ပိန်ချုံး ရောဂါနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ...	၁၂၈	
၁၀။	ခူနာနှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ်...	၁၂၈	
၁၁။	ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ရှမ်းဆေးခါးကြိုး ...	၁၂၈	
၁၂။	ဆီချိုရောဂါပျောက်ဆေး	၁၂၈	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၁၃။	ဆီးအောင့် ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၂၈	
၁၄။	ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့်မဲဇလီရွက်	၁၂၉	
၁၅။	ဆီးအိမ်ပိတ်ဆို့ရောဂါနှင့် မုန်လာဥ ...	၁၂၉	
၁၆။	ဆင်ခြေထောက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၁၇။	ဆုံဆိုနာနှင့်သဘော်သီး ...	၁၂၉	
၁၈။	ညောင်းကျရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...	၁၂၉	
၁၉။	ထိပ်ကပ်နာပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၂၀။	ဒူလာမြင်းသို့မဟုတ်ရိုက်နှင့် သဘော်သီး ...	၁၂၉	
၂၁။	သားဖွားပြီးစ မိခင်များ နှလုံးအားပေးဆေး ...	၁၂၉	
၂၂။	ပန်းနာပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၂၃။	ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၂၄။	ဖွတ်စအိုနာပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၂၅။	လည်ချောင်းရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၂၉	
၂၆။	မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၀	
၂၇။	မြင်းဖုနာနှင့် သဘော်ရွက် ...	၁၃၀	
၂၈။	မြစ်ခြောက်နာ(အဆုတ်နာ) နှင့် ကင်းပုံပင် ...	၁၃၀	
၂၉။	လည်ပင်းကြီးရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၀	
၃၀။	လည်ပင်းကင်ဆာပျောက်ဆေး ...	၁၃၀	
၃၁။	လျှာနာရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၀	
၃၂။	ဝမ်းချုပ်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...	၁၃၀	
၃၃။	ဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၀	
၃၄။	ဝမ်းမီးနှံ့ ပျောက်ဆေး ...	၁၃၁	
၃၅။	ဝမ်းပုပ်ချ ဝမ်းနုတ်ဆေး ...	၁၃၁	
၃၆။	သည်းခြေပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၁	
၃၇။	ဝမ်းအမည်းသွားပျောက်ဆေး ...	၁၃၁	
၃၈။	သံစူးနာပျောက်ဆေး ...	၁၃၁	
၃၉။	သားမြတ်ကိုက်ပျောက်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၀။	သားအိမ်ခေါင်းကျွံပျောက်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၁။	မီးယပ်သွေးဆုံးပျောက်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၂။	သွေးလေညှိဆေး ...	၁၃၂	
၄၃။	သားအိမ်ကင်ဆာပျောက်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၄။	သားဖွားလွယ်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၅။	အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် ဆေးအိုးပုတ်ပင် ...	၁၃၂	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၄၆။	အဆစ်အမြစ်ရောင်ပျောက်ဆေး ...	၁၃၂	
၄၇။	အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၃	
၄၈။	အဖောအရောင် ရောဂါနှင့် စူလာနဖာ ...	၁၃၃	
၄၉။	အသားဝါရောဂါပျောက်ဆေး	၁၃၃	
၅၀။	အူကျရောဂါပျောက်ဆေး	၁၃၃	
၅၁။	ရသာယနအသက်ရှည်ဆေး နှင့်သရက်သီးစိမ်းအခွံ ...	၁၃၃	
၅၂။	အသည်းကြီးရောဂါနှင့် သင်္ဘောသီး ...	၁၃၃	
၅၃။	အမြှီပျောက်ဆေးနှင့် မုန်ညင်းစေ့ ...	၁၃၃	
၅၄။	အသားပတ်ပျောက်ဆေး ...	၁၃၃	
၅၅။	ဦးနှောက်နာကျင်ကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ချင်းခြောက် ...	၁၃၄	
၅၆။	ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါနှင့် ပန်းသီးယို ...	၁၃၄	
၅၇။	အမောရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၃၄	
(၂၀)	**အမျိုးသမီးရောဂါသိကောင်းစရာနှင့်ကာကွယ်ကုသနည်းများ – ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)**	၁၃၅	
၁။	မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် သွေးဆုံးရောဂါအတွက်....	၁၃၅	
၂။	သားအိမ်ကျပျောက်ဆေး ...	၁၃၅	
၃။	တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ မွဲခြောက်နှင့် အသားလှသနပ်ခါး ...	၁၃၅	
၄။	အပျိုအအို အလှချက်ဆေး ...	၁၃၆	
(၂၁)	**မစားတတ်လျှင်ဘေးဖြစ်သည်နှင့်အမျိုးသမီးများလက်စွဲ – မေသကြိုန် (ပညာရေး)**	၁၃၇	
၁။	အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ရောဂါနဲ့ဆေး၊ တည့်အောင်ပေး ...	၁၃၇	
(၂၂)	**ဆေးကိုရွာအစာမှာတွေ့ – ဝဏ္ဏမာလာ B.A. (History)**	၁၃၉	
၁။	မြင်းခွါရွက် ...	၁၃၉	
၂။	ကန်စွန်းရိုးနီ ...	၁၃၉	
၃။	နေ့စဉ်ထမင်းပွဲမှာ စားသင့်သောဟင်းအမယ် ...	၁၃၉	
(၂၃)	**ဆီးချိုဆိုသောထိုရောဂါ – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၄၁	
၁။	ဆီးချိုရောဂါနှင့် သပြေခါက် ...	၁၄၁	
(၂၄)	**သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၄၁	
၁။	ဝသောသူ သွေးတိုးအတွက် ...	၁၄၁	
၂။	ပိန်သောသူ သွေးတိုး အတွက် ...	၁၄၁	
၃။	သွေးတိုးနှင့် နနွင်းခါး တည့်သူ/မတည့်သူ ...	၁၄၁	
၄။	သွေးတိုးနှင့်သံပုရာစေ့ ...	၁၄၁	
၅။	အဖျားလေးမျိုး (ဇရဲခအုပ်သင့်၊ မအုပ်သင့်) ...	၁၄၁	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၆။	သွေးတိုးပျောက်ဆေး ...	၁၄၁	
၇။	သွေးတိုးနှင့် မှန်ကန်သော သတိရှိမှု ...	၁၄၂	
၈။	သွေးတိုး၊ လေငန်းနဲ့ လုံးဝမတည့် ...	၁၄၂	
(၂၅)	**လူထဲကဆေးပညာ – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၄၃	
၁။	စိတ်ကြောင့် ...	၁၄၃	
၂။	တင်းတိပ်ပျောက်ဆေး ...	၁၄၃	
၃။	လိင်ဥရောင်ပျောက်ဆေး ...	၁၄၃	
၄။	ပျားရည်စစ်/ မစစ်ခွဲခြားနည်း ...	၁၄၃	
၅။	စတုမဓူ ...	၁၄၃	
၆။	ထုံနာ၊ ကျင်နာနှင့် အဆုတ်နာပျောက်ဆေး ...	၁၄၃	
၇။	အသားဝါရောဂါ ပျောက်ဆေး ...	၁၄၃	
၈။	ဆီးပူခြင်းနှင့် ကျောက်ဖရုံ ...	၁၄၄	
၉။	ဆီးနို၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးသွေးပါပျောက်ဆေး ...	၁၄၄	
၁၀။	အသည်ရောင်၊ အသားဝါနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...	၁၄၄	
၁၁။	ဆံပင်နက်အောင်၊ ထောပတ်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...	၁၄၄	
၁၂။	ဆင်တုံးမန္တယ်လျှက်ဆား...	၁၄၄	
၁၃။	မယ္ဒဉ်နိုင်သော ဆေးတစ်ဖုံ (ဒဟတ်သကိုင်းနှင့် နွယ်ချို) ...	၁၄၄	
(၂၆)	**ကျွန်တော်နှင့်ဆေးလောက ဆေးလောကနှင့်ကျွန်တော် – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၄၅	
၁။	လေဖြတ်ခြင်းဘေးကင်းဝေရေး ...	၁၄၅	
၂။	ကြွိုထိုးခြင်းပျောက်ဆေး ...	၁၄၆	
၃။	လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ရှောက်ပေါင်းရည် ...	၁၄၆	
၄။	တုတ်ကွေးဖျားပျောက်ဆေး	၁၄၆	
၅။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...	၁၄၆	
၆။	အဆုတ်ရောဂါစစ်တမ်း ...	၁၄၆	
၇။	အဆုတ်ရောဂါ (မြစ်ခြောက်နာ) ပျောက်ဆေး ...	၁၄၇	
၈။	ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် ကျောက်ပျဉ် ...	၁၄၇	
၉။	အနန္တသုခချက်ဆေးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၁၄၇	
၁၀။	မုတ်ဆိုးထုတ်လုပ်နည်းနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...	၁၄၇	
(၂၇)	**ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၄၉	
၁။	ဓာတ်လေးပါးညှိဆေး (ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ) ...	၁၄၉	
၂။	ဓာတ်ဗူးနှင့် ဆန်ပြုတ် (ဂျပန်နည်းပညာ)	၁၄၉	
၃။	ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ဆူးပန်းပွင့် ...	၁၄၉	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
၄။	မျက်စိအပြင်တိမ်ပျောက်ဆေး	၁၄၉	
၅။	ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာများနှင့် ချင်း ...	၁၅၀	
၆။	ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး ...	၁၅၀	
၇။	ကားမူးပျောက်ဆေး ...	၁၅၀	
၈။	ဆီးခဏာခဏာသွားခြင်းနှင့် ဆီးကျန်ရောဂါ ...	၁၅၀	
၉။	ဆီးသွားသွေးပါ ...	၁၅၀	
၁၀။	သားသည်မိခင် နို့မထွက်သော် ...	၁၅၀	
၁၁။	ဆီးချိန်နှင့် တြိကဋ္ဌတ် ...	၁၅၁	
၁၂။	ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဖလူးမတောင်ဇွန်းကိုယ်ကျောင်ပျောက်ဆေး ...	၁၅၁	
၁၃။	နွယ်ချို ...	၁၅၁	
၁၄။	ခံတွင်းရောဂါနှင့် နွယ်ချို ...	၁၅၂	
၁၅။	ကြိုထိုးခြင်းနှင့် နွယ်ချို ...	၁၅၂	
၁၆။	လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် နွယ်ချို ...	၁၅၂	
၁၇။	ယောကျ်ားအကြောအားနည်းခြင်း၊ ပန်းဌေပန်းညှိုးခြင်းနှင့် ရှဉ့်မတက်ဥ ...	၁၅၂	
၁၈။	သားအိမ်၌ အလုံးရှိသူနှင့် တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး ...	၁၅၂	
၁၉။	ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အစာကိုလျှော့စားခြင်း ...	၁၅၃	
(၂၈)	**အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း – မကွေးဝင်းမြင့်**	၁၅၅	
၁။	အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပုံနှင်းနည်း ...	၁၅၅	
၂။	အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလျှင် ဂျောင်ကြဉ်ရမည့်ကိစ္စများ ...	၁၅၅	
၃။	အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း၍ ပွဲတွေ့ပျောက်သောရောဂါများ ...	၁၅၅	
၄။	ကိုယ်တွေ့ ကြုံမှု ...	၁၅၆	
၅။	သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ဩဝါဒ ...	၁၅၆	
၆။	ဆီးရောဂါလုံးဝကင်းစင်ဖို့ ...	၁၅၆	
(၂၉)	**ကိုယ်တွေ့ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းများ**	၁၅၇	
၁။	တောင်လုံးပြန်ပင် ...	၁၅၇	
၂။	ခွေးကိုက်ခံရခြင်းနှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...	၁၅၈	
၃။	ကင်ဆာကျိတ်နှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...	၁၅၈	
၄။	အထွေထွေရောဂါများနှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...	၁၅၉	
၅။	သံစူးခြင်းနှင့် သကြားမှိုင်း ...	၁၅၉	
၆။	ရေယုန်နှင့် သွားတိုက်ဆေးအဖြူ ...	၁၆၀	
(၃၀)	**ရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ အကွာရာစဉ်အညွှန်း**	၁၆၁	

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	မှတ်ချက်
(၃၁)	စာကိုးစာရင်း	၁၇၇	

ကန်တော့ပန်း

- တင်းပုပ်၊ တဲကုပ်ထဲတွင်နေပြီး ...
  ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုးခံကာ ...
  သတ္တဝါများ၏ အသက်ကိုကယ်၍ ...
  ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ကုသပေးခဲ့သော ...
  တိုင်းရင်းမြန်မာသမားတော်ကြီးများအား ...
  '' ဤစာအုပ်ဖြင့် ''
  လှိုက်လှဲစွာဦးနှိမ်ချ၍ ...
  ကန်တော့ပါ၏ ...။

(သုတေသီမြင့်ထွန်း)

စာကို ●

သုတေသီမြင့်ထွန်း၏ ...
၂၀၀၃ ဇန်နဝါရီလ၊ ဒုတိယအကြိမ်ထုတ် ...
'' ခုနစ်ရက်သားသမီးများ၊ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဤသို့လုပ်ပါ ''...
စာအုပ်ကောက်နုတ်ချက် ...။

- ဝသုန္ဒေ၊ ဤမြေသော်လည်း
  စောင်စည်းမုသား၊ ကျင့်သောအားဖြင့်
  စကားသစ္စာ၊ မှန်သောခါကား
  ဩဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍
  နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်၏ ...။

ရှင်မဟာသီလဝံသ
(ပါရဒီခန်းပျို့)

- ကရုဏာ၊ မေတ္တာဖြစ်သောခါကား
  ဩဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍
  နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်၏ ...။

25.1.2006
WEEKLY ELEVEN NEWS
NO.16, VOL.1 တွင်ပါဝင်သောသတင်းဆောင်းပါး ...

အချို့သော မြန်မာဆေးမြီးတိုများသည်ရောဂါဝေဒနာများကို အလွယ်တကူ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟု မိဒိယာအချို့တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြနေကြခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွမ်းကျင်သော အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များက မြန်မာဆေးမြီးတိုများကို စနစ်တကျ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးမှသာ မိဒိယာများတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြသင့်ကြောင်း အကြံပေး စကားပြောကြားလိုက်သည်ဟု သတင်းရရှိသည်။ ယခုအခါ မြန်မာဆေးဖက်ဝင် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သော စူလာနဖာကိုရောဂါပေါင်းစုံပျောက်ကင်းသက်သာသည်ဟုဆိုကာ အရည်ကျိုသောက်ခြင်းများ မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နံတစ်လျားတွင်ပြုလုပ်လျက်ရှိရာ ယင်းအနေအထားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရန်ကုန်မြို့ရှိ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီးမှ ဒု – ဆေးရုံအုပ်ကြီး ဖြစ်သူ ဒေါ်စန်းယုအောင်က ''စူလာနဖာ ဆေးဖက်ဝင်တာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးဖိုတွေထဲမှာ ရောပြီး ဖော်စပ်တာမျိုးပဲ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ချည်းသက်သက်သုံးဖို့ ကျွန်မတို့ဘက်က တစ်ခါမှ မညွှန်ကြားခဲ့ဖူးပါဘူး။ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ ဆိုတာ အခုအချိန်ထိ မသိရသေးပါဘူး အခုမှ သုတေသနပြုလုပ်နေတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်'' ဟုပြောကြားခဲ့သည်။

ယင်းအပြင် စူလာနဖာပင်အား တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားဖြင့် လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲနေကြခြင်းများအပေါ် ဝါရင့်တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးမောင်ဉာဏ်က ''တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုသောစကားပုံအရ မည်သည့်အရာကိုမျှ လွန်ကဲစွာမသုံးသင့်ကြောင်း၊ မိမိနေ့စဉ် စားသောက်နေသော ထမင်းနှင့်ဟင်းစသည့် အဟာရများကိုပင်များစွာစားသုံးပါက အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အခြားမည်သည့် အရာကိုမျှ အလွန်အကျွံမသုံးစွဲသင့်ကြောင်း'' သတိပေးစကား ပြောကြားခဲ့သည်။

ယခုအခါ အချို့သောမိဒိယာများ၌ မြန်မာဆေးမြီးတိုများကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး အချို့သောဝေဒနာရှင်များဘက်မှလည်း ယင်းဆေးမြီးတိုများကို အလွယ်တကူဝယ်ယူသောက်သုံးလျက်ရှိရာ အဆိုပါအနေအထားများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အသည်းရောဂါဌာန၊ ပါမောက္ခဌာနမှူး ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ''အခုအချိန်မှာ မိဒိယာက အရမ်း powerful ဖြစ်တယ်လေ။ မိဒိယာထဲမှာ ထည့်ပြီးရေးလိုက်ရင် ပြည်သူလူထုရဲ့ နှလုံးသားကို ကိုင်လှုပ်သွားတာမျိုးဆိုတော့ ဒီအကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို ရေးမယ်ဆိုရင် ဒီဟာမှန်တယ် အမှားလက်ခံနိုင်တယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မှီတယ်။ ခေတ်မီစမ်းသပ်ပြီးသားဆိုတဲ့ အထောက်အထားမျိုးရှိမှ ရေးသင့်တယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စမ်းသပ်ပျောက်ကင်းရုံနဲ့ ရေးလို့မရဘူး။ သုတေသနဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါမှန်သလား၊ မှားသလားဆိုတာ သုတေသနလုပ်ပြီးမှ ရေးသင့်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကြုံတွေ့ရတာကို အခြေခံပြီးရေးမယ်ဆိုရင် မိဒိယာအပေါ်မှာ သစ္စာမရှိသလိုဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ကိုးစားတဲ့စာဖတ် ပရိတ်သတ်အကျိုးကို အရမ်းသတိထား ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင် စာဖတ်ပရိတ်သတ်အကျိုးကို အများ ကြီးထိခိုက်နစ်နာ သွားစေနိုင်တယ်'' ဟုရှင်းလင်းပြောကြားသွားခဲ့သည်။

ရက္ခဇေဒ အခေါ်အရ Oldenlandia Corymbosa Linn ဟုခေါ်သောစူလာနဖာအပင်များမှာ မြန်မာနိုင်ငံနေရာအနှံ့အပြားတွင် အလေ့ကျပေါက်ရောက်လေ့ရှိသော အပင်မျိုးဖြစ်ပြီး ယခင်က မည်သူမျှ အလေးမထားမိခဲ့သော်လည်း ယခု အခါ တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်ကြားရာမှ ရောဂါပေါင်းစုံ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုကာ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲစွာဖြင့် လူတန်းစားမရွေး သောက်သုံးလျက်ရှိသည်ဟု လေ့လာသူများကဆိုသည်။

ယခုကဲ့သို့ လူအများစုက စူလာနဖာပင်အား ယုံကြည်မှုလွန်ကဲစွာဖြင့် ဝယ်ယူသုံးစွဲနေကြသော်လည်း အမှန်တကယ်အားဖြင့် စူလာနဖာပင်အား စနစ်တကျ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများ မပြုလုပ်ရသေးကြောင်း တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းမြင့်၏ ပြောကြားချက်အရ သိရှိရသည်။ ထို့အပြင် အဆိုပါဌာနမှ ဦးစီးမှူးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆရာမ ဒေါ်နေဇနိုင်ရည် ကလည်းဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူများမဟုတ်ဘဲ တိုင်းရင်းဆေးများအကြောင်းကို မိဒိယာများတွင် ဖော်ပြ နေကြခြင်းကိုဆေးပညာရှင်အများစုက ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းမရှိဟုဆိုသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်အများစုနှင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များကပါ သဘာဝ အတိုင်းပေါက်နေသည့် ပရဆေးပင်များအားအလွယ်တကူ သောက်သုံးနေကြခြင်းများအပေါ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ရှိနေကြသော်လည်း မိဒိယာအချို့တွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့သော အကြောင်းအရာများမှ တစ်ဆင့် စူလာနဖာကို ယခုအခါ ရေရှည်သောက်သုံးနေမှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ အသုံးပြုမှုကြောင့် ခေါင်းမူး၍ မအိမသာဖြစ်သည့် ဝေဒနာကိုခံစားရကာ အနောက်တိုင်းဆေးပေးခန်း တစ်ခုသို့ လာရောက်ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သူ လူနာတစ်ဦးက ''စူလာနဖာ မနက်တစ်ခွက် ညတစ်ခွက်သောက်ပြီး ရင်ထဲမှာ အီလည်လည်ကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ သူများတွေကောင်းတယ်ဆိုလို့ လိုက်သောက်ကြည့်တာ မနက်က ဆေးခန်းသွားပြတော့ အပါသွေး ၁၀၀၊ အောက်သွေး ၅၀ ပဲရှိတယ်။ အခုညနေပိုင်းမှာလည်း မအိမသာကြီး ဆက်ဖြစ်နေတာနဲ့ ဆေးခန်းကို လာခဲ့တာပါ'' ဟု သူမကြုံတွေ့ခံစားရသမျှကို အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးအား ရင်ဖွင့်ပြောကြားခဲ့သည်။

စူလာနဖာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ယခုကဲ့သို့ မလိုလားအပ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့နေရသည်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးက ကျွန်တော့်ဆေးခန်းကို စူလာနဖာသောက်ပြီး မအိမသာဖြစ်လို့ လာတဲ့ လူနာရှိသလို ဆီးနှိပြီး ဝမ်းအမည်းသွားလို့ လာတဲ့လူနာတွေ သုံးဦးလောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း စူလာနဖာအကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိချင်လို့ ရှာကြည့်တဲ့အခါ WHO SEARO စာကြည့်တိုက်မှာ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ စူလာနဖာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာတမ်းတစ်စောင်ကို ဖတ်ရှုခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီစာတမ်းဟာ ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ မတ်လက ချူလာလောင်ကွန်ဆေးပညာဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စာတမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ စာတမ်းရဲ့ အဆိုအရ စူလာနဖာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကြွက်များနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ စူလာနဖာတိုက်အပြီး ၁၂ ပတ်အကြာမှာ အဲဒီကြွက်တွေရဲ့ သရက်ရွက်တွေဟာ မူလထက် ကြီးလာပြီး အသည်းအင်ဇိုင်းများ တက်လာတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်'' ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ယင်းအပြင် မြန်မာနိုင်ငံဆေးသုတေသနဌာနမှ တိုင်းရင်းဆေး ဓာတ်ခွဲကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ''သဘာဝပေါက် အပင်တွေဆိုပေမယ့် အပင်တိုင်းမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်နေလေ့ရှိပါတယ်။ တချို့အပင်တွေမှာဆိုရင် သံဓာတ်တွေ လိုအပ်တာထက် အများကြီးပို, ပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။ နွားနို့တို့ ဘာတို့နဲ့ အခိုးသတ်ပြီးမှ သုံးစွဲလို့ရတဲ့ အပင်မျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျပြန်တော့ သုံး လေးခါလောက် ပြုတ်ပြီးမှ သုံးစွဲလို့ရတဲ့ အပင်မျိုးတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဆေးမြီးတိုကို သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူ တစ်ဦးဦးနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါတယ် အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသုံးစွဲမယ်ဆိုရင် မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဂင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်'' ဟု အကြံပေးစကား ပြောကြားခဲ့သည်။

ယခင်ကာလများအတွင်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနဟူ၍ ဌာနတစ်ခုတည်းသာ ရှိနေခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနှင့် အထက်ပိုင်းဟူ၍ ဌာနသုံးခုအထိ တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပြီး ယင်းဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနကြီးသုံးခုတွင် ရောဂါများ ကာကွယ်ကုသနိုင်သည့် ပရဆေး အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေစုဆောင်းထားရှိကာ သုတေသနလုပ်ငန်းများ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရသည် ...။

သတင်းအယ်ဒီတာအဖွဲ့၊ ဓာတ်ပုံ - SN ။

25.1.2006
WEEKLY ELEVEN NEWS
NO.16, VOL.1 တွင်ပါဝင်သောသတင်းဆောင်းပါးနှင့်ပတ်သက်၍ ...

စူလာနဖာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သာဂဒိုးက ရောဂါတွေ တော်တော်ပျောက်ကင်းကြောင်း ရေးထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီးမှ ဒုဆေးရုံအုပ်ကြီးက ''စူလာနဖာ ဆေးဖက်ဝင်တာတော့မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးဖိုတွေထဲမှာ ရောပြီး ဖော်စပ်တာမျိုးပဲ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ် ... သူ့ချည်းသက်သက် သုံးဖို့ ကျွန်မတို့ဘက်က တစ်ခါမှ မညွှန်ကြားခဲ့ပါဘူး ...။

ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာ အခုချိန်အထိ မသိရသေးပါဘူး အခုမှ သုတေသနပြုလုပ်နေတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်'' ဟု ပြောကြားခဲ့ပါတယ် တဲ့။

''စူလာနဖာချည်း သက်သက်သုံးဖို့ တစ်ခါမှ မညွှန်ကြားခဲ့ဖူးပါ'' ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောလိုတာကတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ၂၀၀၃ခု၊ ဇန်နဝါရီလမှာ ''ကိုးကားကျမ်းအဖြစ် အသုံးပြုလိုသူများ၏ မျှော်လင့်တောင်းတမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရေးအတွက် ဆိုပြီး ''လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များပေါင်းချုပ်'' အဖြစ် ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ပထမအကြိမ်ထုတ်စာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၄၈)မှာ စူလာနဖာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဖော်ပြထားချက် အချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရပါတယ် ...။

''စူလာနဖာပင်ကို အခြောက်ဖြစ်စေ အစိုဖြစ်စေ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၍ ရက်ရှည်မှီဝဲခြင်းဖြင့် စအိုၫွှဲ ပေါက်သော မက်ကလောင်နာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အနာများကိုလည်း မန်းကြေ၍ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။

''စူလာနဖာပြုတ်ရည်သည် ဆီးကို ရှင်းစေသည်။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ (အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ) ကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်'' ...။ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်ဖို့တော့ မဟုတ်ဘူး ရက်ရှည်မှီဝဲဖို့ပါ တဲ့ ...။

ဒါပေမယ့် တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီးက ညွှန်ကြားထားတာတော့ မဟုတ်ဘူးခင်ဗျာ့။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ ''လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ ပေါင်းချုပ်စာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မတူဘူးဆိုရင်တော့ ထားလိုက်ပါတော့လေ ...။

စူလာနဖာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သာဂဒိုးဟာ စူလာနဖာ (၂) စာအုပ်ထဲမှာ ပြောပြသွားတာ တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို စူလာနဖာ (တစ်မျိုးတည်း) ကြိုသောက်ရန် ... ဆရာကြီးဦးဘာဏ်လွင်ကိုယ်တိုင် သင်ကြားညွှန်ပြခဲ့တာပါခင်ဗျာ (မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သည့် ဆရာကြီးဦးဘာဏ်လွင်) ဒီနေရာမှာဆရာကြီး ဦးဘာဏ်လွင် ပြောပြချက်ကို ပြန်လည် ဖေါက်သည်ချရမည်ဆိုရင် ...။

''ဒီလိုဗျ ကိုဒိုးရ စူလာနဖာပင်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက အပူကိုနှိုင်းပြီး ချေဖျက်တတ်တဲ့ သတ္တိထူးရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူငြိမ်းစေပြီး၊ ကိုယ်တွင်းအပူနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါမှန်သမျှကိုချေဖျက် ပျောက်ကင်းစေတယ်။ သူပြုတ်သောက်တာကိုက ရောဂါအများကြီးပျောက်တာ။ လည်ပင်းကြီးလာတာတွေလည်းပျောက်တယ်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းကိစ္စတွေလည်းပျောက်တယ်ဗျာ'' ။ ဆရာကြီးဆက်လက်မိန့်သည်မှာ ...

''ကျွန်တော်တို့ မြန်မာသမားတော်အဖွဲ့ တရုတ်ပြည်သွား လေ့လာကြည့်ရှုကြတော့ ဟိုမှာလဲ ဒီ ... စူလာနဖာသတ္တိကိုယုံကြည်သိရှိပြီး သိပ်ကိုသုံးနေကြတာကိုးဗျာ့။ သူတို့သိတာ သုံးတာ ကျုပ်တို့ အတိုင်းပဲ ဆေးတွေမှာ စူလာနဖာထည့်သုံးတာများစွာရှိတယ်။ ပြီးတော့ တရုတ်အမျိုးသားများ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျုပ်တို့ ရိုးရာအတိုင်းပဲ စူလာနဖာကို ရောဂါစုံ အတွက် အတော်ကို ပြုတ်သောက်တယ်။ ကျုပ်တို့ သိသလိုပဲလေ ကင်ဆာအတွက်၊ အစာအိမ်လမ်းအတွက်၊ လည်ပင်းအတွက် ပြုတ်သောက်တာကိုတွေ့သိလာခဲ့တာပါပဲ ....။

ကျုပ်တို့က စူလာနဖာလို့ခေါ်တာကို သူတို့က မွေ့ဖြူပင် (ပိုက်ချ်၍) လို့ ရှေးရိုးအခေါ်နဲ့ ခေါ်တယ်လေ။ အခေါ်ကွဲသော်လည်း အပင်ကတော့ ဒီအပင်ပါပဲလေ'' ...။

စသည်ဖြင့် ဆရာကြီးဦးဘာဏ်လွင် ကရှင်းလင်းမိန့်ကြားသွားပါသည် ...။

ပြီးတော့ ဒီဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သုတေသနပြုပြီးမှ သုံးစွဲရမယ်ဆိုရင် တစ်ခုတော့မေးချင်ပါတယ်... အနောက်တိုင်း ဆေးဝါးတွေအားလုံးဟာ သုတေသနပြုပြီးမှ ထွက်ပေါ်လာကြတာလား သုတေသနပြုပြီး သေချာမှ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး သုံးစွဲကြတယ် ဆိုရင်လည်း မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေးချင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ချရတဲ့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသရင် သုံးစွဲသူတိုင်း ရောဂါမှ လွတ်မြောက်ကြပါသလား ရောဂါမသက်သာတဲ့ လူနာကော မရှိနိုင်ဘူးလား စဉ်းစားစရာပါပဲ ...။

ဒါဆိုရင် ဖော်ပြပါ သတင်းဆောင်းပါးမှာပါတဲ့ စူလာနဖာ သောက်သုံးမှုကြောင့် ဆေးခန်းတွေကို ရောက်လာတဲ့ လူနာသုံးလေးဦးခြောက် ရှိတယ်ဆိုရင်လဲ ဒါဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်တတ်လေ့ရှိတဲ့ ကိစ္စဖြစ်သွားပါပြီ။ သေချာတိကျပါတယ်ဆိုတဲ့ သုတေသနပြုထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသတာတောင်မှ ဝေဒနာရှင်တိုင်း မသက်သာ မပျောက်ကင်းကြဘူး ဆိုရင် ပြီးတော့ စိတ်ချရပါတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ရောဂါရှင်တွေ ခံစားကြရပါတယ် ဆိုရင် ဒီစူလာနဖာနဲ့ ကုသရာမှာလဲ အဲဒီလိုပဲဖြစ်တာ ဘာမှအပြစ်တင်စရာမရှိပါဘူး ...။

ပြီးတော့ သတင်းဆောင်းပါးထဲမှာ ရေးထားတာက ''ဆေးမြီးတိုကို သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ တစ်ဦးဦးနဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်'' တဲ့ ...။ ဒီအဆိုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့လဲ ထောက်ခံကြောင်းပါ။ ဆေးမြီတိုမှ မဟုတ်ပါဘူး ဘယ်ဆေးမျိုးကိုမဆို သေသေချာချာ ဂဃနဏ မသိဘဲ ရောဂါပျောက်ချင်ဇောကြီးလို့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မှာလဲ ရောဂါထွေထွေထူးထူး မရှိဘဲ လူပြောများလို့ ယောင်တောင်ပေါင်တောင်နဲ့ သုံးစွဲတာဆိုရင်တော့ မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေရနိုင်ပါတယ် ဆိုတာ ဟုတ်မှန်ကြောင်းပါ ...။

ဒါဆိုရင် သူ့အလိုလို ရှင်းသွားပါပြီး။ အခုဖြစ်တဲ့ကိစ္စမှာလဲ စူလာနဖာရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ပါ။ ဆေးသုံးစွဲသူရဲ့ အပြစ်သာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။ စာအုပ်ရေးသူရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ပါ။ စာဖတ်သူရဲ့ အပြစ်သာ ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျာ ...။

ဒီကိစ္စကို ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် စူလာနဖာ လက်တစ်ဆုပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး တစ်နေ့တစ်ဖန်ခွက် သောက်ရမှာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ စူလာနဖာ ငါးဆယ်သားလောက်ကို ကျိုထားပြီး မနက်တစ်ခွက် ညတစ်ခွက် အကုန်နှက်မိပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှ တတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြီတော့ ညွှန်းကြားချက်က သုံးခွက်တစ်တင်ကျိုရမှာ ရေသုံးခွက်ထည့်ပြီး ရေတစ်ခွက်စာသာ ကျန်သည်အထိ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ကျိုရမှာ ဒါကို မီးသွေး (လောင်စာ) နှမြောပြီးရေဆူရုံ ကျိုသောက်မိရင်လည်း အဖြေက တစ်မျိုးဖြစ်သွားမှာ ရေဆူအောင်ကျိုတယ်ဆိုရင် တော်သေးတာပေါ့ ရေကမဆူသေးဘူး ပူရုံကျိုပြီး သောက်မိရင်လဲ ထွက်လာမယ့် ရလဒ်က တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြန်ရော ...။

ပြီးတော့ မြေကြီးထဲက အပင်ပေါင်းစုံထဲက နတ်လာရတဲ့အတွက် အခြားမလိုလားတဲ့ အပင်တွေ၊ သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ရေစင်စင်ကြယ်ကြယ် မဆေးတာတို့ ဆေးကျိုတဲ့အိုး မသန့်တာတို့ စသည်ဖြင့် မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေက အများကြီးပါ။ ဒါကတော့ စူလာနဖာတစ်မျိုးတည်းသာမဟုတ်ဘဲ ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စူလာနဖာတင် မကပါဘူး။ ဘယ်ဆေးသောက်သောက် မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ ရှိစမြဲပါ ...။

ပြီးတော့ ဖော်ပြထားတဲ့ သတင်းဆောင်းပါးထဲမှာ ဆေးပညာ ကျွမ်းကျင်သူများ မဟုတ်ဘဲ တိုင်းရင်းဆေးအကြောင်းကို မိဒီယာ တွင်ဖော်ပြနေခြင်းကို ဆေးပညာရှင်အများစုက ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း မရှိကြပါ။ ဒီနေရာမှာ ဆေးပညာရှင် အများစု (လူနည်းစု) ကသာ မကြိုက်တာပါ။ အခြေခံလူတန်းစား တော်တော်များများ (လူများစု) ကတော့ ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာအုပ်ကြီးအတိုင်း မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့လူ့ဘောင်ကြီးနဲ့ သေသေချာချာကို လိုက်လျောညီထွေရှိနေလို့ပါပဲ။ စာအုပ်တစ်အုပ် အောင်မြင်တာဟာ မိဒီယာက powerful ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြည်သူအများစုကြောင့် powerful ဖြစ်လာတာပါ။ ပြည်သူအများစုက အားပေးလို့ ချီးမြှောက်လို့ powerful ဖြစ်လာတာပါ။ ပြည်သူကဘာလို့ အားပေးရတာလဲ ပြည်သူရဲ့ တကယ်လိုအပ်ချက်ကို လက်တွေ့ကျကျ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လို့ပါပဲ ...။

စာဖတ်သူ အများစုဟာ ဆေးပညာရှင်တွေ မဟုတ်ပါဘူး (ဆေးပညာရှင်တွေလည်း ပါဝင်ကောင်းပါဝင်နိုင်ပါတယ်) ဆေးပညာရှင်တွေ မဟုတ်သလို နလပိန်းတုံး တွေလည်းမဟုတ်ပါဘူး ဟုတ်မှကျော်တာပါ။ စူလာနဖာကြောင့် အဆင်မပြေသူ လေးငါးဦး ရှိနိုင်ပြီး စူလာနဖာနဲ့ အဆင်ပြေ စိတ်ချမ်းသာသွားသူတွေလည်း များစွာရှိကြပါတယ်။ ထိုနည်းတူပဲ အနောက်တိုင်းဆေးနဲ့ ကုလို့ အဆင်မပြေသူ လေးငါးဦး ရှိနိုင်သလို အဆင်ပြေသူများစွာလည်း ရှိကြမှာအမှန်ပါ။ ကလောင်အရှိန်အဝါ ကို အားကိုးပြီး မဟုတ်တာကို ဟုတ်သယောင် ရေးနေတာပါဆိုရင်လည်း စာဖေးခြင်း အတတ်ပညာနဲ့ ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လိမ်လို့ရမယ် ... နှစ်ယောက်ကို လိမ်လို့ရမယ် တစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိတဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကိုတော့ လိမ်လို့မရနိုင်ပါဘူးခင်ဗျာ။ ဒါကြောင့် သာဂဒိုးဆိုတဲ့ ကလောင်အရှိန်အဝါကြောင့် လိုက်လုပ်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး တကယ်ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းပြီး ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာသွားသူတွေများလို့ လိုက်လုပ်ကြတာပါ ...။

ပုပ်မှပေါ်တာပါ ... ဟုတ်မှကျော်တာပါ ...။

သတင်းဆောင်းပါးထဲမှာ ရေးထားတာက ''လူတစ်ယောက်ကို စမ်းသပ်ပျောက်ကင်းရုံနဲ့ ရေးလို့မရဘူး မှန်သလားမှား သလား သုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ ရေးသင့်တယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တွေ့ကြုံရတာကို အခြေခံပြီး ရေးမယ်ဆိုရင် မိဒီယာအပေါ် သစ္စာမရှိသလို ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကို ယုံကြည်ကိုးစားတဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်အကျိုးကို အရမ်းသတိထား ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် စာဖတ်ပရိတ်သတ်အကျိုးကို အများကြီး ထိခိုက်နစ်နာ သွားစေနိုင်ပါတယ်'' လို့ ရေးထားတာ ဖတ်ရပါတယ် ...။

ဒါဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဆေးမြီးတိုစာအုပ်ပေါင်း မြောက်များစွာရေးတဲ့ စာရေးသူ တော်တော်များများဟာ မိဒိယာအပေါ် သစ္စာမရှိသလို ဖြစ်သွားပြီပေါ့နော်။ သူတို့ရဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်အပေါ် သစ္စာမရှိသလို ဖြစ်သွားပြီပေါ့နော် ...။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ သုတေသနပညာရှင်တွေ မဟုတ်လို့ပါပဲ ...။ သူတို့ဟာ မိမိတို့သိတာလေးကို မိမိသိသလို ရိုးရိုးလေးပဲ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကို တင်ပြသွားတဲ့သဘော။ သုတေသန လုပ်ထားတာတွေ ကျွန်တော်တော့ မတွေ့ဖူးပါ။ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကလည်း သုတေသနလုပ်တာ မလုပ်တာတွေ စိစစ်မနေပါဘူး။ ဆေးနည်းလေးတစ်ခု မိမိတို့နဲ့ အပ်စပ်သွားပြီဆိုရင် စာရေးသူအပေါ် ကျေးဇူးတင်ကြတာပါပဲ။ အဲ! မအပ်စပ်ဘူး ဆိုရင်လည်း ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ ကိုမှ အပြစ်တင်မနေဘဲ ကံတရားအတိုင်းဘဲဆိုပြီး သဘောထားလိုက်ကြပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ မြန်မာတို့ရဲ့ ချစ်စရာဓလေ့ပါ ...။

ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး တစ်ဖက်အမြင်အရ သစ္စာမရှိသလို ပြောကြဆိုကြပေမယ့်လည်း စာဖတ်သူကတော့ ကျေးဇူးရှင်တစ်ယောက်လို မြင်မှာအမှန်ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နှစ်ရှည်လများ နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာအတွက် မိမိတို့ အတိုင်းအတာအရ ပိုက်ဆံတွေကလည်း သောက်သောက်လဲကုန် ရောဂါဖြစ်သူသာမက မိသာစုဝင်အားလုံးမှာလည်း စိတ်ဆင်းရဲကြ။ အဲဒီလို ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့နေရစဉ်မှာပဲ မိခင်မြေကြီးပေါ်က အလကားနီးပါး ရရှိလိုက်တဲ့ အရွက်လေး တစ်မျိုးထဲနဲ့ တကယ်ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းသွားတယ်ဆိုရင် (တကယ်ရောဂါပျောက်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။) ရောဂါသည် တစ်ယောက်ထဲမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မိသားစု ဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းပါ ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာကြမလဲ ... ပြောပေးတဲ့သူ ရေးတဲ့သူကိုလည်း မြန်မာဝိဝိ ကျေးဇူးရှင်လို့ သတ်မှတ်ကြမှာပါ။ ကျေးဇူးရှင်လို့ မသတ်မှတ်မိတာတောင်မှ ''ဩော် ... သူပြောလို့ ရောဂါပျောက်တာ မောင်မင်းကြီးသား ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေတော်'' ဆိုပြီး ရင်ထဲအသည်းထဲကနေ မေတ္တာပို့မိမှာတော့ အမှန်ပါ'' (အဲဒီလိုမေတ္တာမျိုးက စူးစူးရှရှ ဖြစ်တတ်တယ်နော် ... ပေါ့သေးသေးမထင်နဲ့) ...။ ပြီးတော့ အဲဒီလို လူမျိုးတွေကပဲ လူသတင်း လူချင်းဆောင်ခဲ့လို့ ဒီစူလာနဖာဟာ နာမည်ကြီး လာရတာပါ ...။

ဒီအကြောင်းတွေကိုလည်း အချို့ဆရာဝန်တွေ ကိုယ်တိုင် သိကုန်ကြပါပြီ။ ဒေါက်တာအောင်နိုင်တို့ ဇနီးမောင်နှံဆိုရင် အရွက်လေး (၄)ရွက်စီ ဝါးစားကြရုံနဲ့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးစလုံး ခံစားနေရတဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ တစ်ခါစားရုံနဲ့ တစ်ချက်တည်း ပျောက်သွားတာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ မဟုတ်ဘူးနော် ... ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ အတွေ့အကြုံဆိုတော့ ပိုပြီး သေချာသွားတာပေါ့။ ဒီကိစ္စကိုလည်း ဒေါက်တာအောင်နိုင်က နှစ်ဦးနှစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ရေးတာပါ။ သုတေသနတော့ လုပ်ခဲ့ဟန် မတူပါဘူး။ ဒါဆို ဒေါက်တာအောင်နိုင်လည်း သာဂဒိုးလိုပဲ မိဒိယာအပေါ် သစ္စာမရှိသလို ဖြစ်သွားပြီပေါ့နော်။ စကားဆက်ရရင် ဒေါက်တာအောင်နိုင်တို့ စားသုံးခဲ့တဲ့ အရွက်ဟာ စူလာနဖာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယခုခေတ် ရေပန်းစားနေတဲ့ Kiss me quick ဆိုတဲ့ အပင်ရဲ့ အရွက်ပါပဲ။ ရုက္ခဗေဒအခေါ်အဝေါ် ကတော့ ''ရှားစောင်းသိဂ်နိုက်'' ပါ ...။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုလာတိုက်ဆိုင်နေတာက ဒေါက်တာအောင်နိုင်တို့ကို ဒီအရွက်စားဖို့ လမ်းညွှန်လိုက်သူကတော့ သာဂဒိုးရဲ့ ကျေးဇူးရှင် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျာ (ဒေါက်တာအောင်နိုင်၏ ဖွေဖွေရှာရှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်မှ) ...။

ပြီးတော့ သတင်းဆောင်းပါးမှာ ရေးထားတာ ရှိပါသေးတယ် ''အင်တာနက်ထဲမှာ ရှာကြည့်တဲ့အခါ အဲဒီစူလာနဖာကြောင့် ကြွက်တွေရဲ့ သရက်ရွက်ဟာ မူလထက် ကြီးလာပြီး အသည်းအင်ဇိုင်းများ တက်လာသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်'' တဲ့။ သရက်ရွက်ကြီးလာရင် အင်ဇိုင်းတက်လာရင် ကြွက်တွေ ဘာဖြစ်တတ်လဲ။ ကောင်းတာလား မကောင်းဘူးလား။ ကြွက်တွေ အဲသလိုဖြစ်ရင် လူတွေရော ဘာဖြစ်တတ်လဲ။ စာက ပညာရှင်ဆန်နေတယ်။ လူအများစု ဘာမှလဲ နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ အင်တာနက်လို ကြီးကျယ် ကျယ်ပြန့်လှတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ရှာတာတောင် ဒါလေးပဲ တွေ့သလားဗျာ ...။

တကယ့်ကမ္ဘာ၊ တကယ့်သဘာဝ လောကကြီးထဲမှာ ဆင်းရှာကြည့်စမ်းပါ။ လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အများကြီး အများကြီး ရှိပါတယ်။ စူလာနဖာကောင်းကြောင်းရော၊ စူလာနဖာ မကောင်းကြောင်းရော နယ်မပါ၊ မန္တလေးမပါ၊ ဂုန်ကုန်မှာတင် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေ အများကြီး ရနိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့ဆန်တဲ့ အဖိုးတန် သုတေသန လုပ်ငန်းသဘောမျိုးလည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ အမှန်တော့ မြန်မာ့ဆေးပညာဟာ အမှန်တရားဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ သဘောပေါက်သွားမှာပါ ...။

ပြီးတော့ စူလာနဖာလို ပြဿနာမျိုး ရှေ့ပိုင်းကာလမှာလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာ စူလာနဖာတော့ မဟုတ်ဘူး ကွမ်းရွက်ကိစ္စပါ။ မျက်စိကွမ်းကပ်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒီကွမ်းရွက်ကပ်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်ခဲ့တာကို စူလာနဖာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး အမှန်တရား (သစ္စာတရား) တစ်ခုပေါ်လွင်အောင် သာဂဒိုးရဲ့ စူလာနဖာ (၁) ထဲကအတိုင်း ရေးပြရမယ်ဆိုရင် ...။

ဂျာနယ်တစ်စောင်မှာ မျက်စိရောဂါအတွက် ကွမ်းကပ်တာ အန္တရာယ်ပါလို့ ရွှေဘုံသာအထူးကုဆေးခန်းက အထင်အရှား ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက ''ကလောင်အရှိန်အဝါကို အထင်ကြီးပြီး လူတွေက ယုံထင် ကြောင်ထင် အထင်တကြီး ဖြစ်ကာ မျက်လုံးကွမ်းကပ်တဲ့ အလေ့ဖြစ်ကြတာ တော်တော်များနေတယ်တဲ့။ ကွမ်းရွက်ဆိုတာ မျက်လုံးပြန်ကောင်းဖို့ ဘာအာနိသင်မှ မရှိဘူး'' တဲ့ ...။

ဒီအဆင့်အထိ ဖတ်ကြည့်ပြီးကြပြီဆိုရင် ဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာတွေကို မီးကုန်ယမ်းကုန် တတ်ကျွမ်းချင် တတ်ကျွမ်းမယ်။ ကွမ်းရွက်အကြောင်းကိုတော့ ဂဃနဏ မသိဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ပြီးတော့ ကွမ်းရွက်အကြောင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေကိုလည်း မဖတ်ဖူးကြောင်း ထင်ရှားနေပါပြီ။ ပြီးတော့ ကွမ်းရွက်အကြောင်း တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ပညာရှင်တွေနဲ့လည်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေး မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း မရှိခဲ့ဘူး ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ဒါက မြန်မာတို့ရဲ့ ဂျက်ခေါက်သီးမြစ် ဆေးပညာအကြောင်းကို အနည်းအကျဉ်း ဖတ်ဖူးတဲ့လူတောင် ဆေးပညာရှင် မဟုတ် တာတောင် သိနိုင်တဲ့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။ သာဂဒိုးရေးတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးပြောတယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ အမှန်ဖြစ်ခဲ့ရင်ပေါ့လေ ...။

ကဲ! ဆက်ဖတ်ကြည့်မယ်နော် ... ''မျက်လုံးပြန်ကောင်းဖို့ ဘာအာနိသင်မှ မရှိပါဘူးတဲ့။ လူတွေမှာ အန္တရာယ်တောင် ရှိတယ်တဲ့။ ရေတိမ်ရှိသူကို မြန်မြန်မကုဖြစ်ဘဲ ကွမ်းကပ်နေကြမယ်ဆိုရင် ပျက်ဆီးဖို့ပဲရှိတယ်။ ဘေးများတယ်တဲ့။ စင်စစ် ငယ်စဉ်မှာ အနုတ်လက္ခဏာ မျက်မှန်တပ်ခဲ့ရသူဟာ အသက်ကြီးလာရင် အလိုလို မျက်လုံးပြန်ကောင်းတာနဲ့ ကွမ်းရွက်ကပ် မိတာနဲ့ တိုက်ဆိုင်ပြီး မျက်လုံးပြန်ကောင်းလာတာကို မှားယွင်းပြီးတော့ လူတွေကလည်း ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ အဟုတ်ထင်ကာ လိုက်လုပ်ကြ'' ...။

ဒီနေရာမှာ သာဂဒိုးရေးတဲ့စာကို ခဏရပ်ပြီး ဖြတ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ''လူတွေကလည်း ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ အဟုတ်ထင်ကာ လိုက်လုပ်ကြ'' ဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ရေးသားချက်ကတော့ သာဂဒိုးတင်မကဘူး စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကိုပါ ပါးလုံးရှည်နဲ့ သိမ်းရိုက်လိုက်တာ ရိုက်ချက်နာသဗျာ။ မျက်စိကွမ်းရွက်ကပ်ခြင်း စာကိုဖတ်မိတဲ့ စာဖတ်သူကိုပါ ဧော်ကား ထားပြန်ပြီ။ အထင်သေးတဲ့ စကားလုံးတွေ သုံးထားပြန်ပြီ ...။ ဒီဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က သာဂဒိုးက သူ့ကလောင် အရှိန်အဝါနဲ့ မဟုတ်တာတွေ ရေးထားတာတောင် စာဖတ်သူက မျက်ကန်းယုံကြည်မှုအရ ... ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ လိုက်လုပ်ကြတဲ့သဘော။ သေချာသွားပြန်ပြီ ဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ စာအုပ်ရောင်းရတဲ့ သဘောတရားကို မသိပြန်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်ရဲ့ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု၊ စာဖတ်သူရဲ့ ပါးစပ်ဖျားရောက်လာမှု ဆိုတာတွေဟာ ကလောင်အရှိန်အဝါ တစ်ခုတည်းနဲ့ မရပါဘူး။ စာကောင်းဖို့အဓိကပါ ပြီးတော့ ကလောင်အရှိန်အဝါနောက် စာဖတ်သူက လိုက်ရအောင်လည်း ဒီစာတွေဟာ အပျော်ဖတ်စာပေတွေ မဟုတ်ပါဘူး ...။

ပြီးတော့ သာဂဒိုးပြောတိုင်း ယုံရအောင်ကလည်း စာဖတ်သူတွေမှာ အမှား အမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိတော့ဘူးများ ထင်နေရော့သလားဗျာ။ စာဖတ်သူတွေကို သိမ်းကြုံးပြီး လက်လွတ်စပယ် အထင်မသေးသင့်ပါဘူး ...။ သာဂဒိုးရေးခဲ့တဲ့ စကားလုံးအတိုင်း ဆရာဝန်ကြီး ပြောခဲ့ရင်ပေါ့လေ ...။

ကဲ! သာဂဒိုးရဲ့ စာကိုဆက်ကြရအောင်ပါ ... ''လူတွေကလည်း ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ ... အဟုတ်ထင်ကာ လိုက်လုပ်ကြ။ အဲဒါ ကွမ်းကပ်အလေ့ ဖြစ်တာပါပဲ။ အမှန်က ဘာမှမဆိုင်ဘူး တဲ့။ မျက်လုံးကောင်းဖို့ ကွမ်းရွက်မှာ ဘာအစွမ်းမှ မရှိဘူးတဲ့။ အမှား မလိုက်ဖို့ သတိပေးပါတယ်'' ဆိုပြီး ရွှေဘုံသာ အထူးကုဆေးခန်းကြီးက ရေးပြော ပြောပြီး တီးလိုက်တာပါပဲ ...။

ဒါက ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်အကြောင်း ...။

နောက်ထပ် ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ကလည်း ပြောပါသေးတယ်...။

နောက်ထပ် ... မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ကလည်း ... ''ဘာ ... ဘာ ... ကွမ်းရွက်ကပ်၊ ဘာကပ် ဆိုတာတွေကို လုပ်နေကြတာလဲ ...။ အဲဒါ လုံးဝမဟုတ်ဘူး။ ကွမ်းရွက်နဲ့ မျက်လုံးမှုန်တာ ပြန်မကောင်းနိုင်ဘူး။ တကယ် မျက်လုံးမှုန်တာ ပြန်ကောင်းရင် ... ဒါကို လုပ်ပြနိုင်သူဟာ ... ကမ္ဘာ့နိုဘယ်ဆု ပေးခံရမှာ ဇကန်ဇကန်ပဲ'' တဲ့။ ဒီလို ... ကလျာမဂ္ဂဇင်းမှာ ခပ်ထောင်ထောင် ပြောင်ပြောင်ရေးတာ ခံရဖူးပါတယ် ...။

နို့ ဒီဆရာကြီးများက ကွမ်းကပ်တာကို ဘာလို့၊ အပြင်းအထန် ကန့်ကွက်၊ ဆန့်ကျင်တွေ လုပ်နေရတာလဲ ...။ အဓိက ကတော့ ကျွန်တော် (သာဂဒိုး) ကို ဘာမသိ ညာမသိ လူပြောသူပြော တိုလိမိုလိ လုပ်စားနေတယ်လို့ အထင်တသေး တွေးပြီး ခုလို ခပ်ပြင်းပြင်း နင်းနေကြတာ ဖြစ်ပုံရတာပါပဲ။ ခု ... မျက်လုံးကွမ်းကပ်တာကို ကျွန်တော် (ဒိုး) တိုလိမုစွန့် လုပ်တာ မဟုတ်ရပါ ...။

ဤသို့ ... ကွမ်းကပ်၍ မျက်စိဒိဂရီချရန်ကို သင်ပြပေးသူမှာ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီး ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင် ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ဟာ အခု မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေဘုံသာအထူးကုဆေးခန်းက ဆရာဝန်ကြီးက ကိုယ်နဲ့ မဝေးလှတဲ့နေရာရှိ ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ထံ သွားပြီး ''ကွမ်းရွက်အစွမ်း'' ကိစ္စ ... ဆွေးနွေး လေ့လာမယ်ဆိုရင်ဖြင့် အကျိုးများဖို့ရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲ မြန်မာဗိုက်က မွေးထွက်သော်လည်း မြန်မာ့ဆေးကို မွေးကတည်းက အထင်တသေး ဆိုရင်တော့လည်း မလျှောက်ချင်တော့ဘူး ပေါ့ဗျာ ...။

အချိန်ကာလ ... ၁၉၈၀ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှာ ... အတိအကျနဲ့ကို ပြောပါ ဆိုပါတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်သာဂဒိုးနဲ့ ဦးချစ်မောင်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ထံမှာ ဆုံမိကြပါတယ်။ ဦးချစ်မောင်ဆိုတာ ဘဏ္ဍာရေးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီးပါ။ ဆရာကြီးက ''ခင်ဗျားတို့ မျက်မှန်ထူကြီးတွေနဲ့ဗျာ ... ဒိဂရီကျပြီး မျက်မှန်တွေ ကျွတ်သွားအောင် ခင်ဗျားတို့ကို နည်းလမ်း ပေးဦးမှပဲ'' ဆိုပြီး ... ကွမ်းရွက်ကပ်နည်းကို ပေးခဲ့တာပါ ...။ *(၁၉၈၀မဟုတ် ... ၁၉၈၈ ဖြစ်နိုင်ပါသည်) ...။*

ဒီအချိန်တုန်းက ဒိုးဟာ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ်သတင်းစာမှာ ဒုတိယအယ်ဒီတာချုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံး ပြက္ခဒိန်မှာ အမှတ်အသားတွေလုပ်ပြီး အပြိုင် ကွမ်းကပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဦးချစ်မောင်က အံ့သြစရာ ကွမ်းကပ်၍ ဂျုစ်လအကြာ (၈၉၊ မေလ) မှာ လွတ်လပ်ပြီး မျက်မှန် ကျွတ်သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ သတင်းစာအလုပ်ကို ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အထိ အလုပ်လုပ်နေရ၍ မျက်မှန်အကျွတ် နောက်ကျရလားပဲ မသိပါဗျာ ...။

ကွမ်းကပ်သည်နှင့် ကျွန်တော်ဒိုးသည် မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ပန်းပဲတန်းသမဝါယမ ... မျက်မှန်ဆိုင်သွားပြီး စနစ်တကျ မှတ်တမ်းလုပ်ပါတယ်။ ထိုဆိုင်ရှိ မျက်မှန်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ကိုတင်ထွန်း (သော်တာဆွေ့တူ) က ကျနစွာ မှတ်တမ်းလုပ်ပေးပြီး တစ်လ နှစ်ကြိမ် ဒိဂရီ စစ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ မှတ်တမ်းအရ ကျွန်တော်ဒိုးရဲ့ မျက်လုံးဟာ သုံးလတစ်ကြိမ် မှန်မှန်ကြီး ဒိဂရီကျပြီး ကိုသော်တာဆွေ့တူက မျက်မှန်အသစ် လုပ်ပေးခဲ့ရပါသည်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေ ပေါ့ပေါ့ လွယ်လွယ် ထင်သလို ကျွန်တော်တို့ ပေါ့ပေါ့ လွယ်လွယ် မလုပ်ဘဲ အလေးအနက် လုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ် ...။

ရွှေဘုံသာအထူးကုဆေးခန်း ဆရာကြီးပြောသည့် ''အသက်ကြီးလာရင် အလိုလို မျက်လုံး ပြန်ကောင်းတယ်'' ဆိုခြင်းကို ကျွန်တော် (ဒိုး) လဲ မှတ်ဖူး၊ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ... အခုထိ ထိုသို့ ပြန်ကောင်းသူကို တစ်ဦးမှ မဆုံတွေ့ရဖူးသေးပါ။ ကျွန်တော် (ဒိုး) ငယ်စဉ်ကပင် သတင်းစာမျိုးစုံ၌ လုပ်ခဲ့ရာ ... နေသူရိန်၊ အိုးဝေ၊ မြန်မာ့အလင်း၊ ဗမာခေတ်၊ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ်နဲ့ ကြေးမုံထိ အဖွဲ့ဆုံလုပ်ခဲ့ဖူးရာ သူတို့ထဲမှာ မျက်လုံးပြန်ကောင်းသူဆိုလို့ တစ်ယောက်မှ မတွေ့ခဲ့ရဘဲ ''ကြာလေ ... အိုလေ ... ကန်းလေ'' ချည်း တွေ့ခဲ့ရတာပါပဲ။ ဒိုးမှာက အသက် (၇၅) မှ (၇၇) ထိ အဘိုးအိုပေါင်း(၄၀)ကျော် အပါင်းအသင်းရှိခဲ့ရာ သင်းတို့ထဲမှာလည်း ကြီးလို့ မျက်လုံး ပြန်ကောင်းလာသူကို မကြုံ မဆုံဖူး လိုက်ရသေးပါ။ ဒီအဘိုးတွေဟာ ဂျပန်ခေတ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းနေဘက်တွေပါ ...။

ဒီဆရာဝန်ကြီးများဟာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လောက်သာ ရောက်ဖူးသည့် ဒိုးကို နှိမ်ချိုး၍ အထင်သေးတွေးနိုင်သော်လည်း အောက်စဖို့က အမ်အေအောင်လာသည့် ဦးချစ်မောင်ကိုတော့ အထင်တသေးတွေး ဘေးထားလို့ မရနိုင်ပါ။ သူက သူ့အချိန်အခါတုန်းက ကမ္ဘာ့အစည်းအဝေးတွေ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို တစ်နှစ် သုံးခေါက်လောက် သွားသွားနေခဲ့ရပြီး ကမ္ဘာ့ဘဏ်၊ အာရှဘဏ် ဆရာတို့နဲ့လည်း လုံးလား ထွေးလားပါ။ ဦးချစ်မောင်ဟာ ၈၉၊ မေလ နောက်ပိုင်းမှာ ကမ္ဘာ့အစည်းဝေးများ သွားတက်ခဲ့ရာ အားလုံး အားလုံးဟာ မျက်လုံးပြူး၍ အထူး အံ့သြသွားကုန်ကြပါတော့တယ် ...။ အဲဒီအချိန်မှာ ဦးချစ်မောင်မျက်နှာပေါ်မှာက ဘာမျက်မှန်မှ မပါတော့လို့ပါဘဲ ...။

သူတို့ အံ့သြကြတယ်။ မေးကြတယ် စပ်စုကြတယ်။ မျက်လုံးမျက်မှန် ပြန်ကောင်းစေတဲ့ပညာ။ ဒီလိုပညာမျိုး မြန်မာပြည်မှာ ရှိသလားတဲ့။ အဲဒီမှာ သေချာတာကတော့ ''ခင်ဗျားဟာ အသက်ကြီးလာလို မျက်လုံး ပြန်ကောင်းတာလား'' လို့ ... တစ်ယောက်မှ မပြောကြဘူးလေ ...။ သူတို့သိတာပေါ့။ အချိန်တိုတိုနဲ့ အလိုလို မျက်မှန်ကျွတ်သွားဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ သိတာပေါ့ ...။

ပြီး .... ဆရာဝန်ကြီးက ပြောတာ တစ်ခုရှိသေးတယ် ''ကလောင်အရှိန်အဝါနဲ့ ကွမ်းကပ် အလေ့ဖြစ်လာတာဟာ အမှားကြီးကို စွဲတာဖြစ်ကုန်ပြီး ရေတိမ်သမား အဖို့ရာဆို မျက်လုံးပျက်စီးရာ မုချဖြစ်ကုန်တော့မယ်'' တဲ့ ...။

ဒီနေရာကစပြီး သာဂဒိုးဇရေးထားတဲ့ စာတွေကို ပြန်လည် ဖော်ပြ ပြီးသွားပါပြီ ...။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆက်ပြီး ပြောလိုပါသေးတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာစာအုပ်တွေထဲမှာ ကွမ်းကပ်နည်း မပါတာနဲ့ပဲ ကွမ်းရွက်ကိစ္စကို ပယ်ချ လိုက်လေရော့ သလားဗျာ။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာစာအုပ်တွေထဲမှာ မပါတဲ့ မြန်မာ့ဓလေ့ဆေးပညာ အမြောက်အများ လူတွေထဲမှာ ကျန်ပါသေးတယ်။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် ကွမ်းရွက်လို အရွက်မျိုး အမျိုးအမည် အမြောက်အများနဲ့ စပယ်ရှယ်လစ်ကြီးတွေ မရှိတဲ့ ကျေးလက်က ပြည်သူတွေဟာ မိမိတို့ဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးတို့ ဆီးချိုတို့ ကင်ဆာတို့လို ရောဂါမျိုး

တွေကိုတောင်မှ မိမိတို့ဘာသာ အရွက်ပြုတ်သောက်ရင်း အရည်ညှစ်သောက်ရင်းနဲ့ ပျောက်ကင်းသင့်သလောက် ပျောက်ကင်းကုန်ကြောင်း သက်သာသင့်သလောက် သက်သာကုန်ကြကြောင်း။ ထိုနည်းတူစွာပဲ လောကမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ နိယာမအတိုင်းပဲ မပျောက်တဲ့သူ မသက်သာတဲ့ သူတွေလည်း ရှိတတ်ပါကြောင်း ...။

နောက်တခုက ဆရာဝန်ကြီးပြောသလို စူလာနဖာ၊ ကွမ်းစတဲ့ စာအုပ်တွေကို သာဂဒိုးရဲ့ ကလောင်အရှိန်အဝါကြောင့် လူအများစုက ဖတ်ကြပြီး အဲဒီကလောင်အရှိန်အဝါကြောင့် ကွမ်းကပ်ကြတာမဟုတ်ပါဘူး အဲ့သလိုမျိုး သာဂဒိုးက ရေး၊ လူတွေက ဟုတ်တာ မဟုတ်တာ အပထား ကလောင်အရှိန်အဝါကြောင့် လိုက်လုပ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေ အားလုံးဟာ ခပ်တုံးတုံး၊ ခပ်ချောင်ချောင်တွေ ဖြစ်သွားမှာပေါ့ ...။

သဘာဝမကျပါဘူးခင်ဗျား ... စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေထဲမှာ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး ပြီးပြီးရောဆိုပြီး ဖတ်သွားတဲ့ လူတွေလည်းပါနိုင်ပါတယ်။ တကယ်ကို လေးလေးနက်နက် ဖတ်တဲ့လူတွေလည်းပါနိုင်ပါတယ်။ တကယ်အသိပညာရှင် အတတ်ပညာရှင်ကြီးတွေလည်း ပါနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မြန်မာ့ဆေးပညာရပ်ကို လေ့လာလိုက်စားပြီး လက်တွေ့အသုံးချနေတဲ့ ဆရာဝန် ဒေါက်တာတွေတောင်မှ ပါလာနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သာသနာ့ဝန်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများတောင် ပါလာနိုင်ပါတယ် ခင်ဗျား ...။ ဒါကြောင့် စာဖတ်ပရိတ်သတ်အားလုံးကို ကလောင်အရှိန်အဝါကြောင့် ဆိုပြီး ဝါးလုံးရှည်နဲ့ သိမ်းကြုံးမရမ်းသင့်ကြောင်းပါ ...။

ပြီးတော့ ... ကွမ်းရွက်အကြောင်းကို သာဂဒိုးတစ်ယောက်တည်း ရေးတာမဟုတ်ဘူး။ ကွမ်းရွက်အကြောင်း ရေးထားတဲ့ အခြားစာအုပ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အပင်တွေအကြောင်း ရေးချင်ရင် အဲဒီ အပင်တွေအကြောင်း အရင်သိအောင် လေ့လာပြီးမှ ရေးပါလို့ တိုက်တွန်း ပြောကြားလိုပါသည် ခင်ဗျား ...။

ကဲ နိဂုံးချုပ် ရေးရရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကွမ်းရွက်နဲ့ စူလာနဖာရေးတဲ့ သာဂဒိုးကို အတိအလင်း ထောက်ခံပါကြောင်း။ သာဂဒိုးတင်မကဘဲ ဒီလိုမျိုး ဆေးမြီးတို စာအုပ်တွေရေးတဲ့ စာရေးသူ (ဆေးပညာရှင် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ။ သုတေသနပညာရှင် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ။ စာရေးဆရာ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ။ လယ်တောထဲက ဦးကြီးတွေပင် ဖြစ်ပါစေ။ ပြီးတော့ မိသားစုအားလုံးအတွက် တာဝန်ယူထားရတဲ့ မအားလပ်တဲ့ကြားထဲက ဆေးမြီးတိုအကြောင်း ပြောပြတဲ့၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အခါ မီးဖိုချောင် ကျပ်ခိုးစင်ပေါ်က အသီးအရွက်တွေနဲ့ ဆေးဖော်ပြီးတိုက်ခဲ့တဲ့ အမေတွေပင်ဖြစ်ပါစေ။) အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် ကြိုဆို ထောက်ခံပါကြောင်း။ ဒီလို အမေ့အကြောင်းကိုပါ ဘာလို့ ထည့်ပြောဖြစ်သွားတာလည်းဆိုတော့ ''ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းရွက်တစ်ရွက်နှင့် အမေပေးသော ဆေးနည်းတိုများ'' ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုပါ ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရလို့ပါပဲ ခင်ဗျား ...။

ရင်ထဲမှာ ကလိကလိနဲ့မို့ ဆက်ပြီး ဖောက်သည်ချချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ ''ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့် အမေ့ဆေးနည်းတိုများ'' စာအုပ်မျက်နှာဖုံးဟာ တော်တော့်ကို အဓိပ္ပါယ် ပေါ်လွင် လွန်းလှပါတယ်ဗျာ ...။ စာအုပ်ရေးသူရဲ့ အကြံဉာဏ်လား၊ ဒီဇိုင်းဆရာရဲ့ အကြံဉာဏ်လားတော့ မသိဘူး။ အတော်ကို အဓိပ္ပါယ် ပေါ်လွင် လွန်းလှပါတယ်။ ကျွန်တော် တွေ့ဖူးဖတ်ဖူးတဲ့ စာအုပ် (၆၀) ခန့်မှာ တွေ့ခဲ့ရတာက ဆေးဆရာကြီးနဲ့ လူတွေရဲ့ပုံ ဒါမှမဟုတ် အသီး အပွင့် အရွက် အပင်တွေရဲ့ ပုံတွေပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အခု ကျွန်တော် ပြောမယ့် စာအုပ်အဖုံးရဲ့ သရုပ်ဖော်ပုံကတော့ ကွမ်းတစ်ရွက်ထဲပုံရယ် ပြီးတော့ ဌွေတွေ ငွေတွေ ဒင်္ဂါးတွေ ပတ္တမြားတွေ ပုံကို သရုပ်ဖော်ထားခြင်းပါပဲ ...။

စာအုပ်ရဲ့နာမည်က ''ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့် အမေပေးသောဆေးနည်းတိုများ'' ...။ ဆွဲထားတဲ့ သရုပ်ဖော်ပုံက ကွမ်းတစ်ရွက်နဲ့ ဌွေ၊ ငွေ၊ ဒင်္ဂါးပြားတွေ ပတ္တမြားတွေရဲ့ပုံ'' ...။ အမေပေးတဲ့ ဆေးတစ်ခွက်စာဟာ ဌွေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံ၊ ပတ္တမြားတွေလောက် တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဌွေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံ၊ ပတ္တမြားတွေရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ နှိုင်းဆမယ် ဆိုရင်တောင် တုနှိုင်းလို့ မမိအောင် တန်ဖိုးရှိတယ် ဆိုတဲ့ ... အဓိပ္ပါယ် အမျိုးမျိုးတွေဟာ ဉာဏ်ကွန်ရက်ကို ဖြန့်တွေးလိုက်တိုင်း မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ် အမျိုးမျိုးတွေ ထွက်နေတာဟာ အံ့သြစရာတစ်ပါးပါပဲဗျာ ...။ အမေတို့ ပေးတဲ့ မေတ္တာရေပြည့်ဝနေတဲ့ ကျပ်ခိုးတိုက်ထားတဲ့ ဆေးပင်လေးဟာ သေရတော့မယ်ဆဲဆဲ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားရင် အဲဒီအမေပေးတဲ့ ဆေးနည်းလေးရဲ့ တန်ဖိုးကို ဘာနဲ့ဖြတ်မှာလဲ။ ဌွေလား ငွေလား စိန်လား ...။ အို စာရှုသူမိတ်ဆွေ တန်ဖိုးဖြတ်ကြည့်စမ်းပါလော့ ...။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ ဆေးမြီးတို တော်တော်များထဲမှာ မြန်မာတို့ လက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့ ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးတွေ မေတ္တာ သစ္စာစတဲ့ ပါရမီစွမ်းအားတွေဟာ ရေကို သားလိုက်ကြားမထင် ဒွေးရောယှက်တင် ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါကို မြန်မာတစ်ယောက်အနေနဲ့ မြန်မာလိုတွေးပြီး တင်ပြခြင်း စိတ်ဓေတနာအပေါ် စာဖတ်သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓေတနာနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ကျနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ် ...။

(လယ်ကွက်ထဲက မှိန်တို့ ...)

ဆေးကိုအလွန်အမင်းစားသုံးမိပါလျှင်

ပျောက်လိုဇောဖြင့် ဆေးအချိန်အဆကို ပို၍ အသုံးမပြုအပ်ပါ ...။
အကယ်၍ အလွန်အမင်း စားသုံးမိပါလျှင် ...

(က)သွေး၊ လေများ လှုပ်ရှားလာပြီး ကိုယ်အရေပြားများ နီမြန်းလာတတ်ခြင်း။
(ခ) ပိုးရွဲများ ကိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။
(ဂ) အသားအရေပေါ်တွင် အဖုအပိန့်များ ဖြစ်တတ်ခြင်း။

ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် စားနေကျ ဆေးအချိန်အဆကို လျှော့စားသင့်သည်။
ဝမ်းနုတ်ပေးခြင်းကိုလည်း ပြုသင့်သည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

စာကိုး ●

သုတေသီမြင့်ထွန်း
ခုနှစ်ရက်သားသမီးများ ... ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဤသို့လုပ်ပါ ... *စာအုပ်ကောက်နှတ်ချက် ...။*
ဒုတိယအကြိမ်။ 2003 JAN. စမ်းသိတာစာပေ ...။

အထူးမှတ်ချက်

၁။ (နန္တင်းခါးနှင့်ပျားရည်) = နန္တင်းခါးဆေးလုံး၌ ပျားရည်ခြောက်ခန်းခြင်း။ ဓာတ်ပျောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် ပျားရည်က ထိန်းထားသော နန္တင်းခါးမှာ သေဆေးပမာ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ သတိပြု ...။

၂။ ဘုမ္မရာဇာတို့၊ နန္တင်းခါးတို့၊ ဆင်တုံးမန္တယ်တို့၊ ဝါဇိကရဏာတို့၊ နံ့သာနီတို့၊ နွယ်ချိုတို့၊ မခြစ်ဥ စသည်တို့မှာ အထိန်းအကွပ် မပါဘဲ မသုံးသင့်သော ဆေးအမည်များ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအမည်များနှင့် တွဲဖက်၍ မိမိတို့ဖာသာ ဆေးဖော်တော့မည် ဆိုလျှင် တတ်ကျွမ်း နားလည်သောသူများနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ဖော်စပ်ပါ ...။
(စာကိုး။။ သာဂနိုး၊ စူလာနဇာ (၃) စာအုပ်မှ)

✍ မှတ်စုရှင်၏အမှာစာ ✍

လူတွေထဲက ... လူပေါင်းမြောက်များစွာက ဖော်ထုတ်ရေးသားတဲ့ ''မြန်မာဆေးမြီးတို'' စာအုပ်ပေါင်း များစွာကို မည်မျှပင် အထပ်ထပ် အခါခါ ဖတ်ထားပါသော်လည်း တကယ် အသုံးပြုလိုတဲ့အခါ ''ဘယ်ဆေးနည်းဟာ ... ဘယ်စာအုပ်ထဲမှာ'' ဆိုတာကို အတိအကျ မပြောနိုင်တော့ပါ။ စာအုပ်တွေမှာပါတဲ့ မာတိကာအရ ပြန်ရှာသော်လည်း နေဝင်း(လန်ဒန်) ရဲ့ စာအုပ် တစ်အုပ်က လွဲလို့ ကျန်တဲ့စာအုပ်က ဆေးနည်းတွေ ... ပြန်ရှာရတာ မလွယ်ကူတော့ပါ ...။ နေဝင်း(လန်ဒန်) ရဲ့ စာအုပ် ကတော့ စာအုပ်နောက်ပိုင်းမှာ ဆေးနည်း အက္ခရာစဉ်အညွှန်း ပါရှိလို့ လိုချင်တဲ့ ဆေးနည်း ပြန်ရှာရတာ လွယ်ကူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် .... စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ စုပေါင်းပြန်ကူးထည့်ပြီး အက္ခရာစဉ် အညွှန်းနဲ့ လုပ်ထားရင်တော့ ရှာလို့ လွယ်ကူမယ်၊ လိုအပ်သူတွေအတွက် အများကြီး အသုံးတည့်လိမ့်မယ် ဆိုတာ စဉ်းစားမိလို့ ဆေးမြီးတိုစာအုပ် (၂၈) အုပ်ထဲက မိမိ စိတ်ကြိုက်နည်းလေးတွေကို ရွေးထုတ်...။ ပြီးတော့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ စုစည်း မှတ်စုထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ မာတိကာစဉ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အက္ခရာစဉ် အညွှန်းနဲ့ ရှာလို့ လွယ်အောင် စနစ်တကျ စုစည်းနိုင်ခဲ့ပါတယ် ...။

အဲဒီအချိန်မှာ ဆေးနည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြင် မတူညီမှုကို တင်ပြကြတဲ့ သတင်းဆောင်းပါး နှစ်ပုဒ် ထပ်မံ ဖတ်ရှုခဲ့ရလို့ ဒီမှတ်စုဖတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ဒီစာအုပ် အစမှာ ပြန်လည် ဖော်ပြ ပေးထားပါတယ်။ ပြီးတော့ လူသုံးများတဲ့ စကားပုံ (၂)ခု ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားလို့ရအောင် အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ် ...။

အို စာရှုသူ ... ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ...။
စာရှုသူ စိတ်တိုင်းကျ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပါလော့ ...။
ကျွန်တော် နှစ်ခြိုက်တဲ့ စကားပုံ (၂)ခု ကတော့ ...

- **မသိသူကျော်သွား ... သိသူဖော်စား ...။**
- **သုံးတတ်ရင်ဆေး ... မသုံးတတ်ရင်ဘေး ...။**

ထပ်မံ ပန်ကြားလိုတာက ဒီမှတ်စုရဲ့အစ သတင်းဆောင်းပါ (၂)ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုပြီးလို့ စိတ်ဝင်စားတယ် ဆိုရင် သာဂဒိုးရဲ့ စူလာနဖာ (၁) နဲ့ စူလာနဖာ (၂) အပြင် ဒီမှတ်စုမှာ မပါသေးတဲ့ စူလာနဖာ (၃) ကိုပါ ရှာဖွေ ဖတ်ရှုသင့်ကြောင်းပါ ...။

<u>ဆွေစဉ်မျိုးဆက်</u> ...
<u>သားစဉ်မြေးဆက်</u> ...
<u>မျိုးဆက်သစ်တို့အတွက်</u> ...

ဆေးမှတ်စုထုတ်သူ ...
၂၃.၇.၂၀၀၆
တနင်္ဂနွေနေ့

တိုင်းရင်းဆေးဝါဟာရနှင့်သိဖွယ် (အဓိပ္ပာယ်)

ကလိုင်သုတ်သည် (မလိုင်သုတ်သည်) = ကြေးအိုး၊ ကြေးခွက်များကို သုတ်လိမ်းသော သံဖြူမလိုင် *(အိန္ဒိယ)*။
ကျပ် = လည်ပင်း၌ အဖုအကျိတ်ထွက်သောအနာတစ်မျိုး။
ကျပ်ပုတီးနာ = လည်ပင်း၌မာကြောသောအဖုတွဲများ တွဲလျားကျနေခြင်း *(ပုတီးလုံးများနှင့်တူ)*။
ကျပ်ခိုး = ကျပ်ခိုးစင်တွင်းကပ်နေသည့် မီးခိုးမှုဖြစ်သည့်အမှုန့်။
ကိုယ်ရေဝါရောဂါ = အသည်းရောင်၊ အသားဝါရောဂါ။
ကြက်တက်ရည် = အရည်၊ အဖတ်ရောနေရာမှ အနယ်ထိုင်စေပြီး၊ အပါ်ယံမှယူထားသော အရည်ကြည်။
ကြက်သီးနွေး = ရေမပူ ... နွေးရုံမျှသာ။
ကြွက်မီးတန်း = ကော်ခပ်လိုက်သောအခါ အရည်ပျစ်ပျစ်တန်း၍ ပါလာသည်။
ကင်ဆာ = ဆဲ(လ်)တွေ့ အကန့်အသတ်မရှိ ကွဲပွားသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ အသစ်အခြေတည်ကာ အသစ်ထပ်မံကြီးပွားခြင်း။
(မြန်မာ = မြစ်ပွားနာ)
ကုက္ကို (မြန်မာ) = ကုက္ကိုသီးမှာ ပြား၍ အဝါရောင်သန်းသည်။ *(ဆေးဖက်ဝင်ကုက္ကို)*
ကုက္ကို (သဘော်) = ကုက္ကိုသီးမှာ လုံး၍ အညိုရောင်သန်းသည်။ *(နှားကြို့က်)*
ကည်တ် = ရှဉ့်မတက် *(ထွက်ခါစအပင်နှ = ကည်တ်။ အပင်ကြီးလျှင် = ရှဉ့်မတက်)*
ခူနာ = လက်ချောင်းထိပ်တွင် ပေါက်သောအနာ။
ချင်းခြောက် = သဘော်ချင်းခြောက် = သဘော်ဖြင့် အိန္ဒိယမှ လာသောချင်းခြောက် (အစိုမဟုတ်)။
ချင်းခြောက်မရနိုင်လျှင် ချင်းအစိုကို အခြောက်ခံပြီး ထည့်သုံး၍ မရပါ ...။
ချင်းခြောက်လုပ်နည်းအတိုင်း စီမံပြုလုပ်မှရသည် ...။
အခြောက်ခံရုံနှင့် ချင်းခြောက်မဖြစ်ပါ ...။ (ရှင်နာဂသိန် အတွဲ (၁)၊ စာ၊ ၁၈၂)
ချရားပင် = ခရေပင်။
ချရားပွင့် = ခရေပွင့်။
ဂနိုရောဂါ = ဆီးပူ ညောင်းကျနှင့် တူသသလားမသိ ...။ *(ပြန်စစ်ရန်)*
ဂရင်ဂျိနာ = ဘရင်ဂျိနာ = စအိုအဂျီစပ်တွင် တွင်းကလေးဖြစ်၍ ပေါက်တတ်သောအနာ။
ငုကြိုး = ဖွားဖက်။ *(ဆေးဖော်ရာတွင် သုံးသောငုပင်)*
ငပြုကြိုး = နွားပြုကြိုး = မုရိုး = မရိုးပင်။ *(ငုပင်းအပင်သည် အရွက်၊ ရိုးတံကအစ ပြုသည်)*
အစိမ်းရောင်အနုသည် အပြုရောင်ဖက်သို့ လုနေသည်၊ အပြုများနေသည်။
ဆား (ရုက္ခမူဆား) = အပင် ပဉ္စင်းပါးကို ပြာချ၊ ပြာကို ရေနှင့်ဖျော်၊ ပြာဖျော်ရည်မှ အရည်ကြည်ကို
ယူ၍ ကြိုချက်၊ ရေခန်းလျှင် ရုက္ခမူဆားကို ရမည်။
(ရုက္ခမူဆားသည် အတိုင်းအဆအနည်းငယ်သာသုံးရသဖြင့် ဆေးညှာရှင်
မဟုတ်သော အရပ်သားများ မသုံးသင့်။ သုံးမိလျှင် ရောဂါပျောက်ချင်ဇောဖြင့်
*ဆေးလွန်တတ်သည်။) **(တန်ဆေး လွန်ဘေး)***
ဆား (သိန္ဓောဆား) = ဆေးဖက်ဝင် အညိုရောင်ဆား။
(အိန္ဒိယနိုင်ငံ သိန္ဓုနယ်မှ ထွက်ရှိသည်ကို အခွဲပြု၍ခေါ်သောအမည် ...။)
ဆားမီးဖုတ် = ကွမ်းရွက်ကတော့တွင် ထည့်၍ မီးဖုတ်ထားသောဆား။
ဆီးပူညောင်းကျ = မိန်းမကိုယ်ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ား ကျင်ချောင်းမှဖြစ်စေ အကျိအချဲများကျသည့်ရောဂါ။
ဂနိုရောဂါနှင့် တူသလားမသိ ...။ *(ပြန်စစ်ရန်)*
ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ = လည်ကုပ် ဆံရင်းတွင် ပေါက်သောအနာ။
ဆောင်းမေးခါးနာ = နာစေး၊ နာပိတ်၊ နာယိုသောရောဂါ။
ဆုံဆို့နာ (ဆုံဖို့နာ) = လည်ချောင်းအတွင်း၌ ဖြစ်သောအနာတစ်မျိုး

ဆင်တုံးမနွယ် = ဆင်သမနွယ် = ဆင်စာမနွယ် = ဆင်ရိုးမနွယ် = ဆင်ငိုမဏိ။
(လူသိများသော အမည်ဝါးမျိုး)

ဆန်ပုံးရည် = ဆန်ဆေးရည်အား သုံးရက်ခန့် ထားသောအရည်။
(မကွေးဝင်းမြင့် လူထဲကဆေးပညာ။ စာ၊ ၉၄)

ဆန်ပုံးရည် = ဆန်ဆေးရည်၊ ထမင်းရည်နှစ်ပါး ဆတူရော၊ ထမင်းကြမ်းခဲထည့်။
ဆားလည်း အနည်းငယ် ထည့်ပြီး (၁၀)ရက် ခန့်ထားပါ။ အရည်ကြည် ငှဲ့ ယူပါ။
ဆန်ပုံးရည်ရ၏။
(ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)။ မိုးဗိုလျောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ။ အတွဲ(၁)၊ စာ၊ ၂၁)

ဆေးမြီးတို = အနာရောဂါများကို ဆေးအမယ် တစ်မျိုး နှစ်မျိုးလောက် *(ဆေးအမည် အနည်းငယ်)*
နှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သောဆေး။
(ဆေးအမယ် လေး ငါးဆယ်လောက် ပါတဲ့ ဆေးနည်းတွေကျတော့ အမြီးရှည်တဲ့
သဘောပါပဲ ဆေးအမည်နည်းရင် ဆေးမြီးတို၊ ဆေးမည်များရင် ဆေးမြီးရှည် ...။)

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ = ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ခြေထောက်ကြီးလာသောရောဂါ။

တြိဖလ = သစ်ဆိမ့်သီး၊ ကြစုသီး၊ ဆီးဖြူသီး။

တြိကဋ္ဌတ် = ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက်။

တောဆီးဖြူ = တောင်ဆီးဖြူ = မြေဆီဖြူ = ဂေဆီးဖြူ = ပုတီးဖြူ ။

ထိပ်ကပ်နာ (ထိပ်ခတ်နာ) = နှာခေါင်းပိတ်ဆို့ရောဂါ။

ထုံနာစို (ထုံနဇိ) = တစ်နည်း စားကောင်း၊ အိပ်ပျော်၊ ဓာတ်ချုပ်၊ အသံမထွက်၊ ကိုယ်ကာယအောက်ပိုင်း
ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ လေးလံဖောရောင် *(သမားတော်စာစောင် ၇–၁၀။ ဦးထွန်းလှိုင်*
မအူပင်မြို့၏ တိုင်းရင်ဆေးပညာ နီးနောပွဲတွင် ဖတ်ကြားသည့်စာတမ်း) (တစ်နည်း)
အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖောရောင်သော ထုံကျင်နာတစ်မျိုး။
(ဆရာကြီးဦးချမ်း အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း ဆေးစွမ်းကောင်းများ)

ဒန္တသုခ = သိကြားမကိုင် = မန်းလေးပင်။

ဒူလာ = အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲသော ယောကျ်ားရောဂါ။

ဒူလာသရော = ကျင်ချောင်းကိုက်ပြီး ဆီးနှင့် ရောရှ အဖြူဖတ်များ ထွက်ကျသောရောဂါ။
ဆီးသွားခါးကိုက်။

ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်း = နို့ကို နာရီဝက်လောက် ကြိုပြီးတော့ သန့်ပြန်တဲ့နေရာမှာ (၂)ရက်လောက် ဒိအတိုင်း
ထားလိုက်ရင် အချဉ်ဝင်၍ ဒိန်ဖြစ်လာ၏။ ဒိ ... ဒိန်ထဲက တစ်ဇွန်းလောက် နို့ထဲ
ထည့်လိုက်ရင် တစ်ရက်ထဲနဲ့ ဒိန် ဖြစ်တာပေါ့ ...။

နန္ဒင်ခါး = ဝသောသွေးတိုးသမားနှင့် တည့်၊ ပိန်သောသွေးတိုးသမားနှင့် မတည့်။
(မကွေးဝင်းမြင့် သွေးတိုးလေ့ဖြတ်စာအုပ်မှ)

ပင်လယ်အူနာ = *(ပင်လယ်အူလျှော့နာ)* ဝမ်းပြင်းထန်စွာ ရစ်ပြီး၊ အော့အံ ဝမ်းသွား ရောဂါ။
အထက်လှန်အောက်လျှောဟုလည်း ခေါ်သည် ။

ပါဒရက် (ဒူလာပါဒရက်) = ခြေထောက်အောက်ပိုင်း သွေးလေ အလိုက်မညီသောရောဂါ။

ပဉ္စပါးပါး = အသီး အပွင့် အရွက် အခေါက် အမြစ် *(တစ်ပင်လုံး အားလုံးပါ)*။

ဖျဉ်း = သွေး လေ အရည်ကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ပူ၊ ဖောင်းသောအရာ။

ဖွတ်စအိုနာ (ဖွတ်သိုနာ) = နှာခေါင်းအတွင်း၌ နှာပုတ်တည်၍ နှာခေါင်းအုံ ပွနိုနေတတ်သောရောဂါ ။

မက်ကလောင် = အပြင်းဖျား၍ စအိုဝတွင် ပြည်ဖုငယ်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းရောဂါ။

မုတ္တာ = ကပ်ပယ်အိတ်ရောင်ရောဂါ။

မြင်းသရိုက်နာ = *(တစ်နည်း)* စအိုဝတွင် အသားပိုထွက်၍ ဖြစ်သောရောဂါ။
(ဝမ်းမသွားဘဲ လေချုပ်ခြင်း၊ တစ်ခါတရံ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်မှာ ပြည့်ကယ်နေခြင်း၊
မြီးညောင့်နှင့်ခါးဆစ်ကိုက်ခြင်း ဝမ်းမှာပျစ်၍၊ သွေးသလိပ်ကဲ့သို့ သွားခြင်း၊
ရံဖန်ရံခါ စမြင်း၊ ရံဖန်ရံခါ သွေးဆင်းခြင်းတို့သည် မြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာ ...။)

မြစ်ချင်းပြီး = အခြားဆေးအမယ် ရောစွတ်ရန်မလိုဘဲ ဆေးအမယ် တစ်မျိုးတည်းဖြင့် ရောဂါ အနာကို ကုသနိုင်သောဆေး ...။

မြစ်ခြောက်နာ = ချောင်းဆိုး သွေးပါ အဆုတ်ရောဂါ ***(TB)***။
အသွေးအသား ခန်းခြောက်သည့် ရောဂါ ...။

မြင်းဖုနာ = လူကိုယ်တွင်း ဖောင်းမို့ ကြွစူနေသော အကျိတ်လုံး။

မှက်ခရု (မက်ခရု) = ကလေးငယ်တို့ လျှာ၊ နုတ်ခမ်း အတွင်းပိုင်း၌ အဖြူစက်၊ အပျောက်များပေါ်၌ နာကျင်နေသောရောဂါ

မီးကွင်းဂမုန်း၏အရွက် = တစ်ဖက်စိမ်း၊ တစ်ဖက်ခရမ်းရောင်။

မြစ်ပွားနာ = ကင်ဆာ *(က. အက်ခရာ ကင်ဆာတွင်ရှု)*

ရှားစောင်းသိဂ်နိုက် = ***kiss me quick*** = ဘယ်လိမ်ညာလိမ် *(တောင်ကြီးအခါ)*။

ရသာယနဆေး = လူသားတို့အား အသက်အရာ အထောင်ရှည်စေရန်၊ တည်တံ့စေရန် အသွေးအသားနှင့် အားတို့ကို တိုးပွားစေသောဆေး ...။

ရုက္ခမူဆား = အပင် ပဉ္စင်းပါးကို မီးရှို့ ပြာချ၍ ရသောပြာအား ရေစိမ်ပြီး အရည်ကြည်ကဲ့ယူ၊ ယင်းအရည်ကြည်အား ကျိုချက်။ နောက်ဆုံး ရေခန်းသွားလျှင် ရုက္ခမူဆားရမည်။
ရုက္ခမူဆားသည် အတိုင်းအဆ အနည်းငယ်သာသုံးရသဖြင့် ဆေးပညာရှင် မဟုတ်သော အရပ်သားများ မသုံးသင့်။ သုံးမိလျှင် ရောဂါပျောက်ချင်ဇောဖြင့် ဆေးလွန်တတ်သည်။ ***(တန်ဆေးလွန်ဘေး)***

ရှဉ့်မတက် = ကညွတ် *(ထွက်ခါစ = ကညွတ်၊ အပင်ကြီး = ရှဉ့်မတက်)*

လေးဖက်နာ (လေးဘက်နာ) = အထိုင်အထ ခက်သည့် ခြေဆစ်လက်ဆစ် နာကျင်သောရောဂါ။

လိပ်ခေါင်း = စအိုဝ အကြောများ ရောင်ရမ်း စူထွက်သောရောဂါ ။

သတ္တုရည် = ဆေးပင်၏ အရွက် (သို့) ပဉ္စင်းပါးကို ကြိတ်ခြေ ထောင်းညှစ်၍ ရသော *(ရေမရောရသေးသည့် ရေမပါသည့်)* ပကတိအရည်။

သံသတ်ရည် = ယင်းသတ္တုရည်ကို မီးပူပေးထားသော သံပြားပေါ်လောင်းချလျှင် သံသတ်ရည်ရမည်။
ယင်းသတ္တုရည်ထဲသို့ သံချောင်းမီးဖုတ်ကိုထည့်လျှင် သံသတ်ရည်ရမည်။
(ဥပမာ ... သံပုရာသီး ညှစ်၍ ရသောအရည်ကို သတ္တုရည်ဟုခေါ်ပြီး ယင်းရေမရောရသေးသော သံပုရာသတ္တုရည်ကို မီးအပူပေးထားသော သံပြားပေါ် လောင်းချလိုက်လျှင် သံပုရာသံသတ်ရည်ကို ရမည် ...။)

သဘော်မဲဇလီ = မဲဇလီကြီး = ပွေးကိုင်း။

သမင်ဖြူရောဂါ = အဖြူဆွတ်ဆွတ်များ၊ အဖြူကွက်များ *(ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌)*။

သိန္ဓာဆား = ဆေးဖက်ဝင် အညိုရောင်ဆား။
(အိန္ဒိယနိုင်ငံ သိန္ဓုနယ်မှ ထွက်ရှိသည်ကို အစွဲပြု၍ ခေါ်သောအမည်)

ဥပဒ္ဒဝေါ = ဘေးရန်၊ ဘေးဥပဒ်၊ အန္တရယ်။
= ပိုမို ရှုပ်ထွေးသောအခြေအနေ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်သောအရာ
= အခြေအနေပိုဆိုးလာအောင် ထပ်တိုးသောအရာ။

အနာမီး အနာလျှံ = အရေပြားပေါ်တွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ နီရဲစွာ ဖြစ်ပေါ်နေသော အနာ။

အင်ပျဉ် = အရေပြားပေါ်တွင် အနီအပိန့်များ ပျဉ်လိုက်ထွက်သော ယားနာတစ်မျိုး။

အာသီးရောင် = ပသိရောင်။

(၁) စူလာနဖာနှင့်ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၁)
သာဂနိုး
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ မေ။ တန်ဖိုး ၇၀၀ကျပ်။ စာပေလောက ...။

၁။ စူလာနဖာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

ပဉ္စင်းပါး ... လက်တစ်ဆုပ်ခန့် သုံခွက်တစ်ခွက်တင်၊ ကျိုသောက် ...။

(၁) ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ...

(၂) အသည်းရောဂါအတွက်လည်း သိပ်ကိုကောင်းပါတယ် ...

(၃) ကင်ဆာရောဂါပါ ပျောက်သည်ဟု ကြားဖူးထားသည် (ရောဂါနုရင်ပျောက်) ...

(၄) အရက်သောက်ချင်စိတ် ကုန်လာပြီးနောက် အရက်ဖြတ်လိုက်သည် ...

(၅) အညောင်းရောဂါပျောက် ...

(၆) နာရည်စို့ရွဲရောဂါပျောက် ... (ဆားရေနွေးဖြတ်သန်းနည်းနဲ့လဲပျောက်သည်) (စာ၊ ၂၇)

(၇) လိပ်ခေါင်း၊ သွေးယို၊ ဘရင်ဂျိုနာ ပျောက် ...

(၈) ခေါင်းရှင်းသွားသည်၊ ခေါင်းကြည်သွားသည်၊ ခေါင်းရွပ်တာပျောက် ...

(၉) အပူကိုခြေဖျက်နိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည် ...။ (စာ၊ ၁–၁၆၇)

၂။ ကွမ်းရွက်နှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

(၁) နှလုံးရောဂါ (Heart Attack)

နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ အသက်ရှူရပ်၊ အသက်ရှူကြပ်ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ရုတ်ရုတ်သဲသဲတွေ့ မလုပ်မိအောင် သတိထားပါ။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းထားပါ။ အသက်ရှူခြင်းကို မရ၊ ရအောင်ကြိုးစားပါ။ ဒီဇဟုသုတလေးကို ချက်ချင်းပြေးသတိရပြီး ... ကျွန်တော် ... ငြိမ်နိုင်သမျှ ငြိမ်ကာ အသက်ကို မရ၊ အရ ကြိုးစားရှူပါသည်။ လွန်စွာ ပင်ပန်းပါသည်။ ရင်ဘက်ပေါ် တင်းပုတ်ဖိထားသလို ... မချိသည့်ကြားက တအားကြိတ်ကာ ကြိုးစားပြီး အသက်ရှူတော့မှ ... အင်မတန်မျှင်မျှင်လေး ဝ ရှူနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၇)

ဤတွင် ကိုယ့်အသက်ကိုကိုယ် ... ပြန်အောင်ပွဲခံတာ ဖြစ်ပါတော့သည်။ တိုလိမိုလိဗဟုသုတက အကျိုးပေးပြန်ပါပြီ။ အသက်ရှူလို့ အနည်းအပါးရသွားပြီးနောက် ကိုယ့်နှလုံး အကြောပိတ်နှက်သည့် ''ဟတ် အတတ်'' ကို၊ ချက်ကျကျကပ်၍ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါပြီ ...။ (စာ၊ ၇)

နံနက်ရေချိုးပြီးတိုင်း ရင်ဘက်နှလုံးတည့်တည့်နေရာ လက်ဝဲဘက်ရင်အုံမှာ နေ့စဉ်ကွမ်းရွက်တစ်ရွက် ကပ်ပါသည်။ ယနေ့ ၁၅နှစ် ရှိပါပြီ ... ထိုနှလုံးက တစ်ခါသာဒုက္ခပေးပြီး ခုထိ အသက်ရှင်၊ အသက်ရှည်ခဲ့သည်မှာ ထိုကွမ်းရွက်အကျိုး၊ ကွမ်းရွက်တန်ခိုးဟု ကျွန်တော်ဇကေနထင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၈)

ကွမ်းလေးတစ်ရွက်ဟာ ... နှလုံးနဲ့ဆိုင်သော ရောဂါအန္တရာယ်မှန်သမျှ လုံးဝမကပ်ငြိစေဖို့အတွက် အကောင်းစား စက်ကလေးတစ်လုံး တပ်ထားသလိုပါပဲ။ ဒီလောက်ကို ကောင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀)

(၂) မျက်စိရောဂါ၊ ရေတိမ်ရောဂါ ...

ညတိုင်း ကွမ်းရွက်ကပ်ရင် (၈)လနှင့် (၁၄)လအတွင်း မျက်မှန်ကျွတ်နိုင်ပါသည်။ မျက်လုံးထောင့်များ၌ လက်မခွံအရွယ် ကွမ်းရွက်ကို ရေစွတ်၍ကပ်ပါ။ အဓိကမှာ ... မျက်လုံး၏နာခေါင်းဘက် ထောင့်နှစ်ခုကို ဂရုပြုကပ်ရန်။ နေ့အခါ လည်းကပ်နိုင်ပါသည်။ Computer ကြည့်သူများ၊ စလောင်း TV ကြည့်သူများလည်း ကပ်သင့်ပါသည်။ မျက်လုံး အလုံးလိုက်ကြိုးကိုက်တဲ့ ရေတိမ်ရောဂါ၊ မှုန်တဲ့ရောဂါ၊ မူးတဲ့ရောဂါနှင့် နသောတိမ်များ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၃–၂၁)

(၃) နားထိုင်း၊ နားလေးရောဂါ ...

ကွမ်းရွက်ကို ဒဂီးဝိုင်းပမာဏခန့် ဆုပ်ယူပြီး ခပ်လုံးလုံးလေးလုပ်ကာ၊ နားဝတွင် ထည့်ပေးထားလျှင် နှစ်လလောက် ထည့်ပေးရုံဖြင့် သိသိသာသာကို ပြန်ကောင်းပါသည်။ တယ်လီဖုန်းနှင့် စမ်းလျှင် လွယ်လွယ်သိသာပါသည်။ အရေးတကြီး သတိပေးလိုသည်မှာ ... နားကို မြက်ထိပ်၊ သတင်းစာ၊ ဂွမ်း၊ တုတ်စသည်ဖြင့် ဇိမ်ခံကာ အယားဖြေတာမျိုး လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

လုပ်လျှင်အကျင့် ပါသွားပြီး ဆက်ကာဆက်ကာ လုပ်ဖြစ်သွားကာ ဇောနာနားပင်းတော့မှာ ဖြစ်ပါသည်။ နားထဲမှ အာရုံခံ၊ အသံကြား အမျှင်လေးများ ပျက်စီးသွားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၃)

(၄) အာခေါင်အဖုရောဂါ၊ လျှာနာကျင်ပူလောင်ရောဂါ၊ သွားဖုံးခုံးထနာ ...

အာခေါင်မှာ အပူဖုတွေဖြစ်လာရင် လက်နှစ်လုံးလောက်ကွမ်းရွက်ကို ကပ်ပြီးလျှာနဲ့ ထိန်းထားလိုက် ... တစ်နေ့တစ်ည သာသာနဲ့ပျောက်ပါတယ်။ ပထမစပ်သလို၊ နောက်ထုံသလိုဖြစ်ပြီး ပျောက်တာပဲ။ လျှာမှာနာကျဉ်၊ ပူလောင်နာဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ဒီနည်းအတိုင်းလုပ် ...။ (စာ၊ ၄၁)

သွားဖုံးခုံးထပြီး နာတာ၊ ကွမ်းရွက်ဝုံ ... ကွမ်းရွက်ကပ် ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

(၅) ခေါင်းကိုက်များတဲ့ရောဂါ ...

နားထင်တွင် ကွမ်းရွက်ကပ် ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

(၆) လိပ်ခေါင်းနှင့် လိပ်ခေါင်းသွေးယိုဆင်းရောဂါ ...

ကွမ်းရွက်ကို လိပ်၍၊ လုံး၍ စအိုတွင် ထည့်လျှင်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၇)

ကွမ်းရွက်တစ်ရွက်ကို နွေဝက်ခန့်သုံးနိုင်သည်။ သွေးထွက်၊ သွေးယိုရပ်ရုံမဟုတ် ... ရောဂါကြွကာ မာန်ထသလို ဖြစ်နေသော လိပ်ခေါင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းကျို၍ ပျောက်သွားမည် ...။ (စာ၊ ၁၄၁)

(၇) လိပ်ခေါင်းပျောက်ဆေးနည်း (နေဝင်းလန်းဒန်စာအုပ်မှ)

ကွမ်းရွက်ကို ကြိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ထောင်း၍ဖြစ်စေ ... ကြေအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အရည်နှင့်တကွ ကြေနေသောကွမ်းရွက်ကို လိပ်ခေါင်းပေါ်သို့ တည့်တည့်ကပ်ပါ။ အဝတ်နှင့်လည်း ကပ်နိုင်ပါသည်။ ၁၅ရက်ထက် ပိုမလုပ်ဘဲ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည် ...။

အနှစ်(၃၀)ခန့် လိပ်ခေါင်းရောဂါစွဲကပ်နေသဖြင့် ဆေးရုံတက်၍ အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်ခဲ့ရပါသည်။။ ဆေးအမျိုးမျိုးစား ခဲ့သော်လည်း သက်သာရုံမှအပ အရှင်းမပျောက်ပါ။ ဤဆေးနည်းအတိုင်းလုပ်မှ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (နေဝင်းလန်းဒန်၊ စာ၊ ၁၆၁)

(၈) ယောကျ်ားအူကျရောဂါ ...

ဗာဒံရွက် (အရပ်အခေါ် ဘဏ္ဍာပင်မှ အရွက်) သို့မဟုတ် ကွမ်းရွက်ကို ရောဂါနေရာမှာ အုံ၊ ပြီးတော့ အသိုင်းနဲ့ဆိုင်းထား။ ဒီနေ့ထုပ်ထားတာကို နောက်တစ်နေ့လဲပေး။ ဒါဟာ ... အူကျစေတဲ့ အပူဓာတ်ကို ဖယ်ချေစေတဲ့ သဘောပဲ။ ဒါကတော့ ... ကိုယ်တွေ့မဟုတ်ဘူး။ သူများကုတာတွေ့လို့ ပြန်ပြောတာ ...။ (စာ၊ ၁၄၃)

၃။ ခြေဖဝါးဆားပွတ်ခြင်းနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

(၁) ခြေဖဝါးဆားပွတ်နည်း ...

ခြေထောက်ကို ရေလောင်းလိုက်ပါတယ်။ လက်ထဲ ဆားတစ်ဆုပ်ကိုင်ကာ ရေချိုးခန်းဝမှာ ထိုင်ပါတယ်။ ဒီနောက် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပေးပြီး ဆားဖြူးပါတယ်။ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းပွတ်ပါတယ်။ တစ်ခါ ဆားဖြူး ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးချင်း ပွတ်ပါတယ်။ ဆားတစ်ဆုပ် မကုန်မချင်း ဒီအတိုင်းပဲ လုပ်တာပါပဲ။ ပြီးရင် ... သုံးမိနစ်လောက်နားပြီး ... ခြေဖဝါးကို ဆားဓာတ်ကုန်အောင် ရေစင်စင်ဆေးပါ ...။

ဒါကို ... ညတိုင်းလုပ်ပြီးမှ ... အိပ်ပါ ...။

နောက်တစ်နည်း ... ပလပ်စတစ်ဇလုံကျယ်ထဲ ဆား သုံး၊ လေးဆယ်သားလောက်ထည့်ပြီး ကုလားထိုင်ပေါ်ကနေ ခြေနှစ်ချောင်းဇလုံထဲထည့်ပြီး ခြေကိုလှုပ်ရှားကာ ပွတ်ပေးတာပါပဲ။ ဒါကပိုလွယ်တယ်။ ဆားလည်းမကုန်ဘူး။ ဒီနှစ်နည်းကို အဆင်ပြေသလို ပွတ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၃၅)

(၂) ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

(က) ဆံပင်အကျွတ်ရပ်ပြီး ဆံပင်ပြန်ပေါက် ...

(ခ) ခြေဖဝါးအေးပြီး ခဏာခဏာဖျားတတ်သောရောဂါပျောက်၍ ခြေဖဝါးပြန်နွေးလာပြီး ... ခြေအိတ်မဝတ်ရတော့ပါ။
(ဂ) အညောင်းအညာတွေ၊ ဇက်ကြောတက်တာတွေ ပျောက်ကင်းရုံမကဘူး၊
အနှိပ်ခံရတဲ့ ဘဝမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတယ် ...။ (စာ၊ ၃၅–၃၆)

၄။ အစာစားစဉ် ဖြစ်တတ်တဲ့ မူးတူးတူး၊ ဆို့တို့တို့ရောဂါ (အစာဆို့၊ သွေးဆို့၊ လေဆို့) ...

ကျွန်တော် ... ထမင်းစားရင်း ဘာဖြစ်မှန်းမသိဘူး ... ဆို့ပြီး အသက်မရှူနိုင်တာ၊ မူးတူးတူး၊ ဆို့တို့တို့ကြီး ဖြစ်တာနဲ့ ထိုင်ချလိုက်ရတယ်။ အဲဒါမျိုးက နေရာတို့၊ အချိန်တို့ မရွေးဘူး။ ဆို့ချင်ရင် ... ဆို့ချင်တဲ့နေရာ ထ ဆို့လိုက်တာပဲ။ အသွင်အပြင်က ဆန့်ငင်၊ ဆန့်ငင်နဲ့ ...။

ကုသနည်းကတော့ ... ဘယ်ဘက်လက်မကို မာတင်းအောင်ထောင်ပြီးတော့ ရင်ခေါင်းတည့်တည့် အချိုင့်ကလေးရဲ့အောက်ဘက် သုံးလက်မတိတိနေရာလောက်ကို လက်မနဲ့ဖိပါ။ ဒါအဓိကပဲ ... ဒီလိုရှူရင်း၊ လက်မနဲ့ဖိရင်း၊ ကိုခနဲဆို ဘူးဆို့ပွင့်သလိုပွင့်၍ ချက်ချင်းပဲ ဆို့နေတာကြီး ရှင်း၍၊ လင်း၍ သွားလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၆၂)

၅။ ခြေကွဲနာနှင့် ညောင်ဓေး ...

ညောင်မုတ်ဆိတ်ပင်ကြီးတွေမှာ ... နို့နှစ်လို အဓေးတွေရှိတယ်။ ဒီညောင်ဓေးကို ခြေကွဲတဲ့နေရာတွေမှာ သုတ်လိမ်းပေးလိုက်ရင် အနာဟာ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းကြီးဖြစ်နေရာက ချက်ချင်းကြီး (လျင်မြန်စွာ) သက်သာ၊ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ... ရောဂါမှာ သုတ်ပြီးရင်တော့ နို့ရောင်ဖွေးဖွေး ညောင်ဓေးဟာ မီးသွေးပမာ အလွန်မည်းနက်သွားရော ...။ (စာ၊ ၃၈)

၆။ နေ့စဉ် အစာအဆိပ်တွေ ဖြေကြပါ (ထန်းလျက်) ...

ထန်းလျက်ဟာ မကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေကို ခွဲထုတ်ပစ်တတ်ပြီး အပုပ်ကိုလည်း သိပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိတွေကိုလည်း ကျစေတယ်။ ရှေးမြန်မာတွေထဲမှာ ဝလွန်းသူ သိပ်ရှားတယ်။ အဆီနည်းတာဟာ ... ထန်းလျက်ရဲ့ အကျိုးနဲ့ တန်ခိုးပဲ ...။

ထမင်းစားပြီး ထန်းလျက်စားပေးရင် စားပြီးသားအစာတွေထဲက ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်တွေ ပြေစေရုံမကဘူး အဆီကျ၍ ကိုယ်ရေလှ၊ ကိုယ်ရေကျစေတဲ့ ဆေးကောင်းကြီးလဲ ဖြစ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၇၂)

၇။ မျက်နှာတွန့်တာ၊ အရေးအကြောင်းဖြစ်တာ ပျောက်နည်း ...

နံပါတ်တစ် ... လက်ဖနောင့်နှစ်ဘက်ကို မေးစေ့နေရာမှာ ယှဉ်ထားရာကနေပြီး ... နားသယ်မွေး နှစ်ဘက်နေရာ အထိရောက်အောင် ဆွဲတင်ပေးပါ။ နံပါတ်နှစ်က ခုနလက်ဖနောင့်ကိုပဲ မျက်လုံးရဲ့အောက်ဖက်ကို ဖိဖိပြီး နားသယ်ဆီကို ဆွဲဆွဲတင်ပေးပါ။ ဒါဟာ မျက်နှာတွန့်တာ၊ အရေးအကြောင်းဖြစ်တာပျောက်တယ် ...။ (စာ၊ ၇၉)

၈။ အသည်းရောဂါနှင့် ရေဖျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်း ...

မသန့်ရှင်းတဲ့ ငရုတ်သီးမှိုတက်နဲ့ ငရုတ်သီးအတုတွေ စားမိရင် အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာအထိဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ချို့ စိတ်ထားမမှန်ကန်တဲ့ထုတ်လုပ်သူ၊ ရောင်းချသူတွေဟာ ပဲခွံတို့၊ ဖွဲနုတို့နဲ့ ပွားတယ်။ ဒါတွေက မှိုဖြစ်ဖို့ရန် အလွန်အားပေးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကြောင့် အသည်းခြောက်ရောဂါဝင်ကာ ဖျဉ်းတွယ်လာ ၍ ဗိုက်က ပူပူတက်လာပြီး ရောဂါတွေ စူစူထွက်လာကုန်တာ ဆန်းသလား ...။ (စာ၊ ၈၆) (ကုသနည်း မပါ ...။)

၉။ နှာရည်စို့ရွဲရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါနှင့် ဆားရေနွေးဖြတ်သန်းနည်း ...

အနှစ်လေးဆယ်ရှိနေပြီဖြစ်သော နှာခေါင်းရောဂါ၊ နှာရည်စို့ရွဲရောဂါ၊ (မွေးရာပါ) ရာသက်ပန် အသက်ရှူ မရခဲ့သော ရောဂါတို့ကို (၁၅)ရက်မျှနှင့်၊ ရောဂါရင့်လျှင် (၁)လမျှနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။ ဆားရေနွေးဖျော်နည်းမှာ ဖန် (သို့မဟုတ်) ကြွေလက်ဖက်ရည်အိုး၏ ထက်ဝက် (သို့မဟုတ်) သုံးပုံ၊ တစ်ပုံခန့် ရေနွေးကြက်သီးနွေးတွင် ဆားကို စားပွဲ ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ မောက်မောက်ထည့်၍ ဖျော်ရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည် ...။

လက်ယာဘက်နှင့် လက်ဝဲဘက် တစ်ဘက်စီကို တစ်လှည့်စီ စောင်းအိပ်ခိုင်းပြီး လက်မောင်းကို ခေါင်းအုံးစေ၍ မျက်နှာကို မျက်နှာကျက်ဘက် စောင်းလှည့်ခိုင်းကာ အပေါ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ညင်သာစွာ ဆားရည်လောင်းထည့်ပေးပါ။

ပထမ ဆားရည်မှာ အဝင်ခက်၊ အထွက်ခက် ဖြစ်နေသော်လည်း မကြာမှီပင် အောက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ဆားရည်တစ်စက်၊ တစ်စက် ထွက်၍လိုက်လာပါသည် ...။ (စာ၊ ၉၁)

ဤနည်းဖြင့် နှာခေါင်းအတွင်း ဆားရည်ကြက်သီးနွေးလောင်းခြင်းကို လက်ဝဲဘက်လှဲအိပ်၍ တစ်ကြိမ်၊ လက်ယာဘက်လှဲအိပ်၍ တစ်ကြိမ်၊ ဆားရေနွေးလောင်းထည့်ပေးပြီးနောက်၊ တစ်နေ့အတွက် ကုသမှု ပြီးပါသည်။ ဤသို့ နှာခေါင်းဆေးခြင်းကို ၁၀ရက်၊ ၁၅ရက် လုပ်ရုံမျှနှင့် ရောဂါနာက ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းပါမည်။ ရောဂါကြီးလျှင် တစ်လမျှ လုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၉၁)

နှာခေါင်းရောဂါတွေကတော့ နှာခေါင်းရိုးကျိုးလောက်အောင် အတွင်းနှာရင်း လှိုက်စားတာ မျိုးလည်းရှိ။ နှာခေါင်း အတွင်းမှာ အသားပိုလိုဟာတွေ ဖြစ်ဖြစ်လာပြီး ဆေးရုံမှာ မီးတို့၊ တို့ပြီး ဖျက်ဆီးပစ်နေရတာလည်းရှိ။ နှာခေါင်းအတွင်းမှာ နှာရည်ပုတ်တွေ ခိုခိုနေတတ်တာလည်းရှိ။ ဒီကိစ္စတွေကြောင့် အိမ်ရာတည်ထောင်ရေးမှာ အလွန် ဘဝခက်ကြရရှာပါတယ်။ အဲဒီလို နှာခေါင်းရောဂါမျိုးစုံဟာ ဆားရေနွေးနဲ့ အကုန်ပျောက်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၉၃)

၁၀။ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့် တင်းတိပ် ...

ပေါင်ဒါ၊ ရေမွှေး၊ မိတ်ကပ်၊ ခေါင်းလျှော်ရည် စသည်များကြောင့် အခုခေတ်မိန်းကလေး တော်တော်များများဟာ မျက်နှာမှာ တင်းတိပ်အဖြစ်များကြပါတယ်။ တင်းတိပ်ကို ကွမ်းပေါင်းနဲ့လည်းကုတယ်။ အုန်းခွံသွေးလိမ်းခြင်းနဲ့လည်း ကုကြ၊ ပျောက်ကြတာ ကြားဖူးပါတယ် ...။

ကွမ်းပေါင်းဆိုတာ ထမင်းနပ်တဲ့အထဲ ပန်းကန်လုံးလေးနဲ့ ကွမ်းရွက်ထည့်ပေါင်းပြီး လုပ်ကြတယ်။ ပေါင်းထားလို့ ခပ်နွေးနွေးဖြစ်နေတဲ့ ကွမ်းရွက်ကို တင်းတိပ်မှာ ကပ်ပေးတာပါပဲ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ အုန်းခွံ (အုန်းသီးအတွင်းသားရဲ့ အမာခွံ) ဆိုတာကို သွေးလိမ်းခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကြတယ်လို့လည်း ပြောကြတယ်။ ကိုယ်မဖြစ်ဖူးတော့ ပြောလို့ကြားတာကိုပဲ ပြန်ပြောပြရတာဖြစ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၉၅)

တစ်ခါတုန်းကလဲ အသိတစ်ယောက်ရဲ့သမီး ခေတ်သစ်ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ခေါင်းလျှော်ရင်း ခေါင်းရော၊ မျက်နှာရော ရောင်ကိုင်းလာလို့ ခေါင်းလျှော်ရည်အဆိပ်သင့်တယ်ထင်ပြီး ကန်စွန်းရွက်အဖြူပွပွကြီးတွေကို ထုထောင်းပြီး မျက်နှာကို လျှောက်ပွတ်ပေးလိုက်တာ ရောင်နေတာတွေ လုံးလုံးပြန်ကျသွားပြီး ပကတိပြန်ကောင်းသွားတယ် ...။ (စာ၊ ၉၈)

၁၁။ အသက်ကြီးသူများ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်ရောဂါနှင့် လေချူခြင်း၊ လေစားခြင်း ...

အသက်ကြီးသူများ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရေရှိတဲ့နေရာကို နံနက် (၅)နာရီတိုင်း အရောက်သွားပါ။ အဲဒီမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ရင်း နာရီဝက် လေချူပါ။ လေကိုစားပါ။ လေစားပါဆိုတာ တင်စားပြောတာပါ။ လေကို ပါးစပ် နဲ့ အားရပါးရ ဟိုက်ခနဲ ဖိုက်ထဲ ရှိုက်သွင်းလိုက်သလို လုပ်ရတာပါ။ လေချူ လေစား လုပ်လိုက်တဲ့အတွက် စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါဟာ ၂လခွဲ အရှိမှာ ပျောက်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၀၂)

နံနက်ခင်းမှာ ရေပေါ်က ဖြတ်လာသည့်လေတွင် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အရေးကြီးသည့် ဇီဝဓာတ်တွေ အပြည့်ပါ၍ ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းစွမ်အား ကြီးမားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်နေသည့်နေရာသည် ရေနှင့်မနီးပါလျှင် လင်ပန်းလိုတွင် ဖြစ်စေ ရေကိုထည့်၍ လေလာသည့်ဘက်၌ ထား၍ချူပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၁၂။ ပက်လက်ဘိုင်စကယ်စီးခြင်းနှင့် ခြေထောက်အမြင့်တွင်ထားခြင်း ...

''အိပ်ရာက ထ၊ ထချင်း ရုတ်တရက် လျှောက်မရ၊ ခြေကိုလည်း ရွှေ့မရတဲ့သူဟာ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထမှာ ပက်လက်ဘိုင်စကယ်စီးဗျာ'' ဟု ဘိုင်စကယ်စီးသလို ပက်လက်ကနေ ခြေဖျား အကျအနလှုပ်ရှားပုံကို လုပ်ပြပါသည်။ ဒါကို အနည်းဆုံး (၃၀)လောက် လုပ်လိုက်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ''တွန်း၊ စတပ်'' နဲ့ သွေးနှိုးပစ်လိုက်တာပဲ။

နောက်တစ်နည်းက အခုလိုခြေထောက်တွေ အလှုပ်ခက်တာရော၊ အဆင်းအတက်ခက်တာရော ယောဂနည်းအရ ခြေနှစ်ဖက်ကို ထောင်ထောင်ပေးရတယ်။ အခက်ကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အပြင်က ပြန်လာလို့ ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာ ခဏနားတဲ့အခါ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ့်မျက်နှာထက်မြင့်တဲ့ ခုံမြင့်လေးတစ်ခုပေါ်မှာ တင်ထားရုံပဲ။ ဒါဟာ အဆင်း အတက်ခက်ပြီး အကြောမျက်သလို ဖြစ်တာကို ပယ်ခွာပစ်ဓေတာပါပဲ။ ဒါဟာ ယောဂပညာပါပဲ။ ယောဂအစစ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ကပြားယောဂ ပေါ့လေ။ ယောဂစစ်ရင် မမှီရ၊ မထောက်ရ၊ မလှုပ်ရဘူး ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

ဒီနောက် နှစ်ရက်အတွင်းပင် အတော်ထူးလာပါသည်။ ''ဟော့ကောင် ... ကျေးဇူးပဲကွာ၊ ငါတို့မှာ ခြေထောက်

အသစ်ကို ရလိုက်သလို'' ပဲတဲ့။ ''ပေါ့ပေါ့လေးနှင့် ပျံကြော့ကော့နေတာ'' ပဲတဲ့ ... ဆိုသည်ကိုး ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

၁၃။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါနှင့် နံ့သာနီမှုန့်၊ ဆန်ဆေးရည် ...

နံ့သာနီအသားကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့သွေးပြီး နံနက်တစ်ခါ၊ ညနေတစ်ခါ သောက်ရတာဖြစ်ပါသည်။ နောက်တော့ ဘယဆေးဆိုင်မှာ နံ့သာနီအမှုန့် ဝယ်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဖျော်ပြီး လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ နံနက်၊ ည သောက်ပါသည်။ နောက်တော့ မဖျော်တော့ပဲ နံသာနီမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ တစ်ဇွန်း ပါးစပ်ထဲထည့်ကာ ဆန်ဆေးရည် မော့ချလိုက်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၉)

တစ်ခါ၊ တစ်ခါ၌ အချိုအစားလွန်လျက် သွေးချိုတက်လာပြီဆိုလျှင် ခြေနှင့်ကိုယ် အချို့နေရာ ယားယံမှုလေးတွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် သွေးချိုတက်တာ သိပြီး ယားသည့်နေရာကို လက်ဖြင့်မကုတ်ဘဲ ဆားဖြင့် ပွတ်ပေးလိုက်ကာ ရောဂါပျောက်အောင် ဖြေလိုက်ပါသည်။ ချေပါသည်။ ကြေလည်း ကြေသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၉)

တစ်ချို့ကတော့ ဆီးချိုရောဂါအတွက် ပန်းကညွတ်ပင် (ကညွတ်ပင်နှင့် လွန်စွာမှတူသော ပန်းပင်တစ်မျိုး) ကို သုပ်၍ စားခြင်းဖြင့် ဆီးချိုကို ဖြိုကြပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၀)

၁၄။ ကုန်းဗေဒါနှင့် မြွေဆိပ်ဖြေ ...

မြွေကိုက်ခံရရင် ဒီအပင်ကို ကြိတ်ခြေ၊ အရည်ညှစ်ပြီး တိုက်ရင် မြွေဆိပ်ပြေတယ်။ ကင်းကိုက်လို့ အဆိပ်တက်ရင် အရွက်နဲ့ ပွတ်ပေးတာနဲ့ကို ပျောက်တယ်။ ကုန်းဗေဒါပင်ဆိုတာ ရေဗေဒါပင်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းတူပေမယ့်လို့ ရေဗေဒါထက် အပွင့်သေးတယ် ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

၁၅။ ဉာဏ်ရည်တက်ဖို့ မြင်းခွာရွက် ...

ကျွန်မအမျိုး၊ အသက်ကြီးသူတွေဟာ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်မှန်းမသိဘူး။ အချိန်မတိုင်မီ သူငယ်ပြန်စောနေကြတယ်။ အသက် ၆၀ သာသာ စိတ်မမှန်ချင်ဘဲ သူငယ်ပြန်တတ်နေပြီ။ မေ့တာ၊ လျော့တာကလည်း ဝိဇ္ဇါနေတာပဲ။ ထမင်းစားပြီးတာ၊ မစားရသေးတာကို မေ့တာက ခက်ကုန်တာ ...။ (စာ၊ ၁၂၇)

ပြီးတော့ သူတို့ဟာ သူများထက် စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်ပြီး ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်သမားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ခုလို ဖြစ်ရတာ ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်သမားတွေကိုး။ ကျွန်တော်သိသလောက်တော့ ဒီသက်သတ်လွတ်သမားတွေဟာ အားဖြည့်ဆေး၊ အာရုံဖြည့်ဆေးလေးတွေ မှီဝဲတတ်ကြပါတယ်။ (စာ၊ ၁၂၉)

သူတို့က သိပ်ကျန်းမာတော့ ဘာဆေးမှ စားတယ်လို့ မကြားမိပါဘူးရှင်။ အဲ ... အသက်ရ လာတော့မှပဲ တဖြည်းဖြည်း မေ့တတ်တာလေး စ၊ ရှိလာတာပါပဲ ...။ (စာ၊ ၁၃၀)

ဒါဆို ဒီသက်သတ်လွတ်သမားကြီးတွေကို မြင်းခွာရွက်အစုံ၊ နည်းစုံ၊ မျိုးစုံ သုပ်၍၊ အုပ်၍၊ ခုတ်၍၊ ပြုတ်၍ ကျွေးစမ်းဗျာ ...။ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ကျွေးပါဗျာ ...။ ဉာဏ်ရည်နဲ့သူများကိုလည်း ကျွေးလို့ရတယ်။ ဦးနှောက်အာရုံလျော့၊ ပျော့လာနေသူများကိုလည်း ကျွေးရပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးရင်လဲ ဒါ ... လိုအပ်ပါတယ်။ အခုလို အချိန်မတိုင်မီ သူငယ်ပြန်သလို ဖြစ်နေတာဟာလဲ ခေါင်းထဲ ဓာတ်အားနည်းလာမှု တစ်ခုပါပဲ။ ကဲ ... မြင်းခွာရွက်နဲ့ ဘက်ထရီအား ဖြည့်သလိုကို ခေါင်းထဲ အားဖြည့်လိုက်ပါဗျား ...။ (စာ၊ ၁၃၀)

မြင်းခွာရွက်ဆိုတာ အင်အားများ၊ အကြောများ၊ အာရုံကြောကိစ္စများအတွက် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်တာ အမှန်ပဲလေ ...။ (စာ၊ ၁၃၁)

၁၆။ မြင်းခွာရွက် ဆေးဖက်ဝင်ပုံ ...

(၁) မြင်းခွာရွက်ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့် မှီဝဲပါက ရသာယန ခေါ် အသက်ရှည်ဆေး ဖြစ်သည်။

(၂) အိပ်မပျော်သောရောဂါရှိသူများ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်လိုပါက မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် လျက်ပေးရသည်။

(၃) ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် မြင်းခွာပင်ပဉ္စင်းပါးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် သောက်နိုင်သည်။

(၄) မြင်းခွာရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့် သောက်က ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အဖောအပန်းခံနိုင်သည်။

(၅) ကြီလှိ၊ အားနည်း၊ မောပန်းနေလျှင်မြင်းခွာမှုန့် ၅ကျပ်သား၊ သကြား ၂၅ကျပ်သား ကို ရေ တစ်ပိဿာနှင့် ကြိ၍

ထက်ဝက် ကျန်က ၎င်းဆေးရည် တစ်နေ့ သုံးဇွန်း သောက်ပေးရ၏။

(၆) မျက်စိနာ၊ မျက်စိကျိန်းရောဂါဖြစ်လျှင် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို စစ်ယူ၍ တစ်စက်၊ နှစ်စက်ခန့် မျက်စဉ်း ခတ်ပေးရသည်။

(၇) ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာစိမ်း၊ အနာစက်များ ပေါက်ပါက မြင်းခွာပဉ္စင်းပါးရည်နှင့် ဆွတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၈) အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများပေါက်ပြီး အမြစ် (ပြည်မြစ်) များ ကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင်နှင့် ဆတူကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။

(၉) ကလေးများ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းနာဖြစ်လျှင် မြင်းခွာရွက်(၇)ရွက်၊ သကြားတစ်ရွေး၊ စမုန်နက်တစ်ရွေးကြိတ်၍ အနည်းငယ် ခွံ့ပေးရသည်။

(၁၀) မြင်းခွာရွက်ကို မီးဖြင့်နွေး၍ မုန်ညှင်းဆီနှင့် ရင်ဘတ်လိမ်းပေးပါက ကလေးများချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာ ... ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၁) စကားထစ်သူများ၊ ဆွံ့အသူများအနေဖြင့် မြင်းခွာရွက်ကို သုတ်စားခြင်း၊ တို့မြုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း ပြုပါက သက်သာစေသည်။

(၁၂) မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်းဖြစ်ပါက မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားနှင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကိုကောင်းစေ၏။

(၁၃) သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မြင်းခွာရွက်ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၄) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ရှနာဖြစ်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် မြင်းခွာရွက်ရည်လိမ်းကျံပေးက ... ပျောက်ကင်း၏။

(၁၅) မြင်းခွာရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်သဖွယ် ရေနွေးတွင်ခတ်သောက်ပါက သွေးတိုးရောဂါသက်သာစေပါသည်။

(၁၆) ရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး) အဖြစ် မြင်းခွာရွက်ကို ဂျုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရောစပ်သုံးဆောင်နိုင်၏။

(၁၇) မြင်းခွာရွက်မှ ထုတ်သောမြင်းခွာဆီသည် ဆံပင်ကိုနက်စေသော အာနိသင်ရှိသည့်အပြင် ဦးနှောက်ကို ကြည်စေသည်။

(၁၈) မောပန်းနွမ်းလျ၍ အားအင်ကုန်ခမ်းပါက ပိတ်ချင်းသီးနှင့် မြင်းခွာရွက်ကို ဆတူကြိတ်၍ နံနက်၊ ည လေးပဲသားစီ စားသုံးရပါသည်။

(၁၉) မီးယပ်သွေးအဆင်းလွန်နေလျှင် မြင်းခွာရွက် (၂)ကျပ်သား၊ သကြား (၂)ကျပ်သားကို ရေ (၁၅)ကျပ်သားထည့်၍ ထက်ဝက်ခန်းအောင်ကြိုပြီးနောက် နံနက်၊ ည လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂)ဇွန်းစီ ... တိုက်ပေးရပါသည်။

(၂၀) ကလေးများဝမ်းကိုက်နေလျှင် မြင်းခွာရွက် ၃–၄ရွက်ကို သကြား၊ စမုန်ဖြူအနည်းငယ်ထည့်ကြိတ်၍ ခွံ့ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(မြင်းခွာရွက်ဆေးဖက်ဝင်ပုံကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ ''လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များပေါင်းချုပ်'' စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည် ...။) (စာ၊ ၁၀၂)

(၂၁) မြင်းခွာရွက်ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သုံးခွက်၊ တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ စစ်ပြီး ... သကြားအနည်းငယ် ထည့်ကာ အခါးပန်းကန်တစ်လုံးစာကို တစ်နာရီ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် တဖြည်းဖြည်း မီးယပ်သွေးဆင်းလွန်ခြင်း ရပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း။ *(ဤအမှတ်စဉ် (၂၁)ကို ဆေးမြီးတိုရောဝါခြည်စာအုပ် (၄)၊ စာမျက်နှာ (၁၈၁) မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။ စဉ် (၁၉)နှင့်ယှဉ်၍ ဆင်ခြင်နိုင်ရန်။)*

၁၆။ မြင်းခွာရွက်ရသာယန (အသက်ရှည်) ဆေး

(၁) နေရိပ်လှန်းမြင်းခွာရွက်မှုန့် ၁၀.ကျပ်သား

(၂) ဂျုတ်ကောင်းမှုန့် ၂. ကျပ်သား

(၃) ပျားရည် ၁၂. ကျပ်သား

ဤဆေး (၃)မျိုးကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပြီးနေလှန်း (ပျားရည်ခန်းစေရန် သင့်တော်ရုံလှန်းပါ)။ ဆီးကင်းခန့် လုံး၍ လေလုံသောဖန်ပုလင်းမှာထားပါ။ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည၌ တစ်နေ့သုံးခါစားပါ။ ပိုစားနိုင်က သာ၍ ကောင်းပါသည်။ ဘေး၊ ဥပဒ်မဖြစ်ပါ။ မြင်းခွာရွက်ကို သံဆုံနှင့် မထောင်းဘဲ သစ်သားဆုံ၊ ကျောက်ဆုံ၊ မြေဆုံနှင့်သာထောင်းပါ ...။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများမှာ ... ခေါင်းကိုက်၊ အဖျား၊ ကြိုးထိုး၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်၊ အဖျဉ်းကြီး၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ကိုယ်ရေဝါ (အသားဝါ)၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ယားနာ၊

အဖုအပိမ့်၊ နူနာ၊ ခရုသင်း၊ အနာပေါက်၊ အနာမီးလျှံ၊ ခြေသေလက်သေ၊ ခြေလက်အကြောပြတ်၊ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု၊ ပေါ့ပါးလျင်မြန်၊ ခွန်အားဗလတိုး၊ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အနာမရှိ ... နေ့စဉ် အသက်ထက်ဆုံး စားနိုင်လေ၊ ကောင်းလေဖြစ်ပါသည် ... တစ်နှစ်မျှစွဲ စားကြည့်ပါ ...။ *(ဤအမှတ်စဉ် (၁၇) ကို ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး) ၏ ''ရွက်ခေါက်မြစ်သီး၊ ဆေးနည်းတစ်ထောင်'' စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည် ...။) (စာ၊ ၂၃၅)*

၁၈။ အသည်းရောဂါ၊ ဘီပိုး၊ ဆီးချိုတို့နှင့် တောင်ဆီးဖြူပင် ...

တောင်ဆီးဖြူပင်ဟာ အသည်းရောဂါ၊ ဘီပိုးတင်မက ဆီးချိုပါနိုင်တယ်။ ဒီအပင် ၁၀သား (တစ်ဆယ်ကျပ်သား) ကို သုံးခွက်၊ တစ်ခွက်တင်ကြိုပါ၊ ပြီးနောက် ...

''သောက်ချင်သလောက်သောက် ... သောက်နိုင်သလောက်သောက် ... ရောဂါအမြန်ပျောက်'' တစ်ပတ်အကြာမှာ ဆီးချိုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ကုပ်နေတဲ့ဘဝကလွတ်ပြီး ဆီး၊ ဝမ်းမှန်တမ်းဖြစ်ကာ ... သိပ်ကိုလန်းလာတယ်။ တစ်လလည်းကြာရော ... တောင်သွား၊ မြောက်သွားလှုပ်ရှားပါလေရော ...။ (စာ၊ ၁၃၁–၁၃၅)
(ဤအမှတ်စဉ်မှစ၍ သာဂနိုး၏ စူလာနဖာ (၁)စာအုပ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ) ...။

၁၉။ မမောအောင်တောင်တက်နည်း၊ ခရီးဝေးလျှောက်နည်း ...

လှေကားဆိုရင် အသက်နှစ်ဆင့်ရှုပြီး လှေကားနှစ်ထစ်တက်၊ တစ်ဖန်လေကို နှစ်ဆင့်ပြန်ထုတ်ပြီး လှေကားနှစ်ထစ်တက်၊ နှစ်ဆင့်ရှုသွင်း နှစ်ဆင့်ထုတ်ပြီးရင် လှေကားလေးထစ် တက်ပြီးသွားပြီ။ နောက်နှစ်ဆင့်ရှု နှစ်ဆင့်ထုတ် ... ဒုတိယလှေကား လေးထစ် (so and so) ...။

လမ်းလျှောက်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ...။ (စာ၊ ၁၄၈)

အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ... အသက်ခုနှစ်ဆယ်ကျော်အဖိုးကြီးဟာ ကျိုက်ထိရိုးအထမ်းသမားတွေနဲ့ ကျိုက်ထီးရိုး တောင်ပေါ်သို့တက်ရာ ... အချိန်တူလုနီးပါး လိုက်တက်နိုင်ပါကြောင်း ...။ (စာ၊ ၁၅၁)

၂၀။ အနာမီးနှင့် ကျောက်မီးသွေး ...

အနာတွေက ခေါင်းမှာများလိုက်တာ ... သြဇာသီးပမာ ဖြစ်နေတော့သည်။ လူနာကိုလည်း ပူလောင်စေတဲ့ အနာမျိုး ... ပူတာမှ မီးခဲကြီးပမာ ...။

သိလရှင်ကြီးတစ်ပါးက အနာလုံးကြီးများကို ကိုင်ကြည့်ပြီး ''ဟဲ့ ... ဒါ ... အနာမီးလို့ ခေါ်တယ်။ ကလေးသိပ်ကို ပင်ပန်းတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အသက်ပါတဲ့အမျိုး။ သွားစမ်း ... မီးရထားလမ်းဘေးမှာ ကျောက်မီးသွေးရအောင်ရှာခဲ့၊ သွေးလိမ်းပေး၊ လိမ်းလိမ်းချင်းကို မီးအပူလိုဖြစ်နေတာပါ သက်သာသွားလိမ့်မယ်။'' သွေးလိမ်းလိုက်သည်နှင့် ကလေးမှာ မီးအနေအထားကနေ အအေးဓာတ်ရကာ အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။ ဒီနောက် ရောဂါလည်း တလွှားပြီး တလွှားကွာကာ သက်သာသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၅၃)

၂၁။ အဘိုးကြီးများ မောမောနေရင် အုန်းနဲ့ (= ဥနဲ့ = ဥန္ဓဲ) ရွက်သောက် ...

နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ရင်ကျပ်စတဲ့ ရောဂါများမရှိဘဲ အဘိုးကြီးများ မော၊ မောနေတယ်ဆိုရင် အုန်းနဲ့ရွက်ကို ခွေ့ယူပြီး ရေနွေးဆူဆူထည့်ထားတဲ့ ရေနွေးအိုးထဲထည့်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက် သလိုသောက်၊ အမောပျောက်မှာ ဇကန် ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၂၂။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာနှင့် ရဲယိုသီး၊ ပျားရည် ...

ရဲယိုသီးမှည့်မှည့်ကို ပျားရည်နှင့် ခေါက်စားပါ ...။ (စာ၊ ၆၉)
စာကိုး။ ။လပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် ၁၂၄၊ ၂၀၀၆၊ မတ်လ။ (စာ၊ ၆၉)

၂၃။ ကမ္ဘာ့နည်းလမ်း ကိုယ်တိုင်စမ်း ...

လူ့ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုစေတဲ့ ရောဂါဝေးစေတဲ့နည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ သွေးလေလှုပ်ရှားမှု မှန်ကန်စေတယ်။ သွေးအားနဲ့ လေအားကို နှိုးတယ်။ ဒါ့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် အသံထွက်စာဖတ်ပါတဲ့။ ဂျပန်မှာလဲ အသံထွက်စာဖတ်တာ

ခေတ်စားနေပါတယ်။ (စာ၊ ၁၇၉)

ရှေးက မြန်မာ့ဆေးဆရာတွေ ဆေးကုပုံက ''တစ်ဖာလုံသာသာဝေးတဲ့ ဘုရားကို ခြေသွက်သွက်နဲ့သွား။ ဘုရားကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ရှစ်ခိုး။ ပြီးတော့ ပြန်လာခိုင်းတယ်။'' ဒါဟာ ကိုယ်တွင်းဓာတ်ပြောင်းဖို့ သွေးနှိုးတာ၊ လေနှိုးတာ။ ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်ကို (ရောဂါရှင်) ကို ပူပေါင်းမှုတ်ခိုင်းလိုက်၊ လေပြန်လျှော့ခိုင်းလိုက် လုပ်စေတယ်။ ဒါ ... ဝါယောစွမ်းအား ကောင်းလာအောင် လုပ်ခိုင်းတာ။ အသံထွက် စာဖတ်ပါ။ အသံထွက် ပရိတ်ရွတ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၈၀)

(၂) စူလာနဇာနှင့်ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၂)
သာဂနိုး
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ ဒီဇင်ဘာ။ တန်ဖိုး ၈၀၀ကျပ်။ စာပေလောက ...။

၁။ ဆေးဘုရင်စူလာနဇာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

စူလာနဇာသုံးခွက်တစ်ခွက်တင် (လက်တစ်ဆုပ်အနက်၊ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်) နေ့စဉ် တစ်ဖန်ခွက် သောက်ပေးလျှင် ဆီးချိုကို နိုင်ရုံမျှမက ရောဂါမျိုးစုံကိုလည်း နိုင်ပါသည်။ အသံပျောက်သူ အသံပြန်ရောက်လာခြင်း၊ နှလုံးရောဂါပျောက်သူ၊ သွေးတိုးရောဂါပျောက်သူ၊ အဆောင်းရောဂါပျောက်သူ၊ ကင်ဆာရောဂါပျောက်သူတွေ စုံလှသည် ...။

အပျိုကလေးတွေ သောက်ရင်လည်း ရောဂါစင်ကြယ်လို့ ပိုလှလာမယ်။ အသားအရည်တင်းပြီး ဝင်းလာမယ်။ မျက်နှာတွေ ကြည်လင်လာမယ်။ စူလာနဇာပင်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက အပူကို ချေဖျက်နိုင်တဲ့ သတ္တိထူးရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူ ငြိမ်းစေပြီး၊ ကိုယ်တွင်းအပူနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ရောဂါမှန်သမျှကို ချေဖျက်ပျောက်ကင်းစေတယ်။ လည်ပင်းကြီးတာတွေ ပျောက်တယ်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်း ကိစ္စတွေကိုလည်း ပျောက်စေတယ် ...။ (စာ၊ ၄)

ပြီးတော့ အောက်ပါရောဂါတွေကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ် ...။

(၁) ကိုယ်လက်ညောင်းညာမှုတွေ ...
(၂) စိတ်ကျရောဂါ ...
(၃) အသားအရည်ကြည်လင်ပြီး ဝင်းထိန်လာခြင်း ...
(၄) စအိုမှ စူထွက်နေသော အတက်ကလေးနှင့် သွေးတစ်စက်၊ တစ်စက်ကျ ...
(၅) နှလုံးရောဂါ ...
(၆) ဆီးချိုရောဂါ ...
(၇) သွေးတိုးရောဂါ ...။ (စာ၊ ၁၆၄)

၂။ သည်းခြေထဲက ကျောက်ကြေနည်းနှင့် မဲဇလီအမြစ်၊ အုန်းရည် ...

မဲဇလီအမြစ်ကို အုန်းရည်နဲ့ သွေးသောက် ...။ (စာ၊ ၂၂)

(ဘာ မဲဇလီလဲ ... ပွေးကိုင်းလား ... ဆေးပေါင်းခတဲ့ မဲဇလီလား ...)

၃။ ဆီးလွန်ခြင်းနှင့် ခံတက်ရွက် ...

ဆီးလွန်လျှင် (ချဉ်ဖတ်လုပ်တဲ့ ခံတက်) ခံတက်ရွက်ရင့်ရင့် (၅)ရွက်ခူးပြီး၊ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်၊ ပျောက်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၇)

၄။ ငှက်ဖျားနှင့် ရှိန်းခို၊ ကွမ်းရွက်၊ နေဇာမြက်၊ ကြပ်ခိုး ...

ရှိန်းခိုကို ပထမပျော့အောင်၊ ကြေအောင်၊ တေပါ။ ပြီးတော့ ကြပ်ခိုး၊ ကွမ်းရွက်၊ နေဇာမြက်တွေကို ကြေအောင် တေပါ။ ပြီးနောက် အားလုံးပေါင်းစပ်တေပါ။ ထိုတေဆေးမှ မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့စာလောက် စားပါ။ စားပြီး နေ့လည်ပိုင်း လောက်တွင် ရေချိုးပါ။ ချမ်းပေမယ့်လည်း ချိုးပါ။ သိပ်မကြာပါ။ နွေးလာပါလိမ့်မည်။

ဤဆေးစားပြီး ရေမှန်မှန်ချိုးရင် အဖျားပြေးလိမ့်မည်။ ရေမချိုးဘဲနေရင် စိမ့်ခနဲ့၊ စိမ့်ခနဲဖြစ်လိမ့်မည်။ အဲဒီ ... စိမ့်ခနဲ့၊ စိမ့်ခနဲဖြစ်တာ ပြေးအောင် ရေချိုးပေးရမည်။ ဆေးသောက်လိုက်၊ ရေချိုးလိုက် လုပ်ရပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၈)

(နေဇာမြက် = ထိပ်ဆီမှာ အသီးဖုတုတ်နဲ့မြက်)

၅။ တပင်နိုင်မြနန်းနှင့် ကင်ဆာ ...

တပင်နိုင်မြနန်းအပင်ကို အရည်လုပ်သောက်သောက်၊ ထုထောင်းစားစား၊ တခြားလည်း ကြိုက်တာလုပ်ပေါ့။ ခံတွင်း ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ စတာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၄၆)

၆။ တစ်ကိုယ်လုံး ဆားပွတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းဓာတ်ငွေ့ သန့်စင်နည်း ...

ရေမချိုးခင် ခြေကို ရေ အရင်လောင်း။ ပြီးတော့ လည်ပင်းအောက်ပိုင်း ရေတစ်ခွက်လောင်း။ ဒီလိုလောင်းပြီး ရေစိုနေတဲ့ ကိုယ်ကို ခြေဖဝါးကစပြီးပွတ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ဒီလက်တစ်ခုပ်ဆားနဲ့ လက်မှိသမျှ ကျောရယ်၊ လည်ပင်းကနေ ပေါင်တွေအထိ ဆားပွတ်ပြီးတော့ ရေလောင်းချပြီး ရေချိုးတာပဲပေါ့ ...။

အဲဒါ ... ကိုယ်တွင်းမကောင်းဓာတ်ငွေ့ကို သန့်စင်ပစ်တဲ့ နည်းလမ်းပဲတဲ့။ ဒါဆိုရင် ရောဂါတွေကင်းပြီး အသက်ရှည်တာ၊ လူပါချောတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ပေါ့ပါးပြီး သိပ်ကိုနေလို့၊ ထိုင်လို့ ကောင်းတာပဲ။ သဘောကတော့ ဆားဓာတ်နဲ့ ကိုယ်တွင်းမကောင်းဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှင်းတဲ့နည်းပဲ ...။

နောက်တစ်ခု သွားတွေးမိတာရှိတယ်။ အင်မတန် ပုပ်စပ်နေတဲ့ ငါးကို ဆားနဲ့ တွေ့ပေးလိုက်တာ ဘာဖြစ်သွားလဲ။ ဒီလိုမြင်ပြီး ကိုယ်တွင်း အပုပ်အစပ် စင်တာဟလို့၊ လုပ်ရတာလဲ ပိုအားရှိတယ် ...။

ဆားလက်တစ်ခုပ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးပွတ်ပစ်လိုက်တာ၊ ချက်ချင်းလက်ငင်းကို လန်းဆန်းကျန်းမာ ပိုဖြစ်သွားသလို ခံစားရတယ်။ ကိုယ်ငွေ့တွေ တရှိန်ရှိန် ထွက်နေတာကလဲ ဇိမ်တစ်မျိုး ဖြစ်နေပါတော့တယ် ...။ (စာ၊ ၅၄)

(နာလန်ထများ ဆားပွတ်လျှင် ကျန်းမာမှု မြှင့်ဆန်ပါသည် ...။)

၇။ ဆားနှင့် အဖျားရောဂါ ...

''ဒိုး'' ကိုယ်တိုင် ဂျပန်ဖမ်းခံရပြီးနောက် ကြခတ်ဝါးဆူးပင်များအား တိုးပြီး ထွက်ပြေးခဲ့ရ၍ ဒဏ်ရာများစွာနဲ့ ပြင်းစွာဖျားခဲ့ပါသည်။ ဆေးနတ္ထိ ဖြစ်နေသည့် သစ်ခေါင်းကြီးရွာမှ အဘတို့က ဆားအခဲကြီးများကို ထောင်း၍ ထိုဆားများဖြင့် လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေပေါ် ပုံပြီး အဝတ်စုတ်စည်း တစ်ညအိပ်လိုက်ရာ အဖျားရော၊ နာကျဉ်မှုတွေပါ တစ်ညအကျော်မှာ ပျောက်ကုန်ပါတော့သည်။

ကြည့်စမ်း ... စွမ်းလိုက်သည့်နည်းလမ်း။ ဘာမှမပါဘဲ ဆားတွေကို ဆေးလုပ်ပြီး ကုလိုက်တာ နတ်ဆေးပမာ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၈)

၈။ ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် သေနတ်ဒဏ်ရာ ...

(ဂျပန်နှင့်) တိုက်ပွဲဖြစ်၍ ရဲဘော်စန်းမြင့်ကား ခြေထောက်ကို သေနတ်မှန်ခဲ့ပြီး၊ ရဲဘော်ထွန်းမြိုင်မှာ ဝမ်းဗိုက်တွင် သေနတ်မှန်ပြီး ဒဏ်ရာပေါက်ကြီး ဖြစ်နေရာ သေလောက်သည့် ကိစ္စဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

တိုက်ပွဲသေနတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ ယမ်းငွေ့၊ ယမ်းသက်က များစွာစွက်နေပြီး ရိုးရိုးအနာထက် များစွာစိုးရိမ်ရပါသည်။ ကုသရလည်း ခက်ပါသည်။ ဦးကြီးတို့က သူတို့နည်း၊ သူတို့ဟန်ဖြင့် (ဆေးမပါသည့် မြန်မာ့နည်းဖြင့်) တကယ် ကုသ၊ ကယ်တင်နိုင်သည့်အသွင် မျက်မြင်ဖြစ်တော့ရာ ''ဒိုး'' မှာ ''ကျေးလက်ဆေးပညာ'' ကို ရင်ထဲ မစွဲဘဲ ဘယ်နေတော့မည်နည်း ...။

ရဲဘော်စန်းမြင့် ခြေထောက်ဒဏ်ရာအပြဲကြီးကို ကျောက်ဖရုံသီးခွဲ အနေတော်လုပ်ကာ ကပ်ပြီး ပတ်တီးစည်း ပေးပါသည်။ ရဲဘော်ထွန်းမြိုင် ဗိုက်ဒဏ်ရာကိုလည်း ကျောက်ဖရုံသီး အနေတော်ကပ် ပတ်တီးစည်းပေးပါသည်။ နောက် ... အရည်တွေ ရွှမ်းလာရာ နံနက်ပိုင်းနှင့် ညပိုင်း လဲ၍၊ လဲ၍ ပေးပါသည်။ အသစ်တစ်ဖန် ထပ်၍၊ ထပ်၍ ကပ်ပေးပါသည် ...။

ကျောက်ဖရုံသီးဓာတ်က သိပ်ကိုစွမ်းတာနော်။ ယမ်းငွေ့ဓာတ်ရော၊ ဒဏ်ရာအနာအပုပ်အစပ်နဲ့ သင်္ဂြိဟ် မကောင်းတာတွေရော စုပ်ထုတ်ပြီး အသားကောင်းပြန်တတ်အောင် သူ မြန်မြန်လုပ်နိုင်တယ်။ သူ့သတ္တိကိုက အပုပ်အစပ်သာ မဟုတ်ဘူး။ အနှံကိုတောင် နိုင်လွန်းလို့လေ။ ဂျေးက ရွာထဲမှာ ကြာကြာထားမယ့် ''မသာ'' ဆိုရင် ကျောက်ဖရုံသီးကို ဆွဲကြ၊ ကပ်ပေးကြ၊ ခံပေးကြ လုပ်ပေးရတယ် ...။

ကျောက်ဖရုံက ဆေးသတ္တိကြီးတော့ ... ဟင်းချက်စားရင် ဆေးစားသလိုပဲ ဖြစ်တော့တာပေါ့။ ဆီးရောဂါလည်း သိပ်နိုင်တယ်၊ ဟင်းချိုလုပ်သောက် ... ဆီးထဲကကျောက် ... ပြုတ်ကျတာ ဇကော်၊ ယောကျ်ားတို့ စွမ်းပကား အတွက်လည်း ယိုလုပ်ပြီး တော့စား။ (စာ၊ ၅၈)

၉။ ရှားစောင်းလက်ပပ်နဲ့ လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...

ရှားစောင်းလက်ပပ် အပေါ်ယံအလွှာကို ခွာလိုက်ပါ။ အတွင်းသားအပိုင်းကို အပြားလေးလုပ်ပြီး ဖောနေတဲ့ လည်ပင်းနေရာ မှာကပ်ပေးပါ။ ပတ်တီးလေးနဲ့ စည်းထားပါ။ သိပ်မကြာခင် ပျောက်မှာပါ။ ''ဒိုး'' ရဲ့ တူမအရင်းဖြစ်တာကို

မြန်မာ့သမားတော်ဥက္ကဋ္ဌကြီး ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ကိုယ်တိုင် ကုပေးခဲ့တဲ့နည်းလမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၆၅)

၁၀။ ဈူလာနဖာနှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...

ဈူလာနဖာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ရင်လည်း ပျောက်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာလည်း ဆရာကြီး ဦးဉာဏ်လွင်ကိုယ်တိုင် သင်ကြားညွှန်ပြခဲ့တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဒီရက်ထဲမှာ သြဇာသီးကိုတော့ မစားပါနဲ့ ...။ (စာ၊ ၆၆) *(သြဇာသီးကြောင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်တာလား ... ဈူလာနဖာနဲ့ သြဇာသီး ဓာတ်မတည့်လို့ တားမြစ်တာလား ... ။)*

၁၁။ စက္ကူပန်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ...

စက္ကူပန်းပွင့်ကို တစ်နေ့တစ်ခါစား ...
တစ်ခါစားမှ ...''သုံးပွင့်'' ထဲ ...
ရောဂါခွာစေချင်ရင် ... မှန်မှန်စား ...။ (စာ၊ ၇၀)

၁၂။ ခေါင်းလောင်းပန်းနှင့် နလုံးရောဂါ ...

ခေါင်းလောင်းပန်းပွင့် ... တစ်ခါစား ''ငါးပွင့်'' ...
ဘယ်အချိန်စား ... ဘယ်တော့စားလို့တော့မပါဘူး ...
ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးရင် ချွဲတဲတဲ၊ ပျစ်တစ်တစ်ရှိတယ် ...။ (စာ၊ ၇၂)

၁၃။ ဆောင်းနှင်းရည်နှင့် အကြောရောဂါ ...

မြက်တောမြက်ပင်က နှင်းရေကို လိမ်းပေးလူးပေးရင် အကြောသိပ်ကို သန့်စွမ်းပါတယ်။ လက်တွေကို လူး၊ ခြေတွေကိုလူး၊ သိကြားမင်းပေးတဲ့ အကောင်းစားဆေး၊ အဖိုးတန်သောအကြောဆေး။ ''ဒိုး'' မိတ်ဆွေ၏ သမီးငယ် ''ရွှေလှလေး'' ဆိုတာ ... ငယ်စဉ်မှာပင် ဘဝမလှဖြစ်ကာ ... လမ်းလုံးဝ မလျှောက်သည်အထိ ချည့်နဲ့နေခဲ့ပါသည် ...။ (စာ၊ ၈၀)

သူလေးမှာ လူလုံးမလှ ဘဝဆုံးရှာနေပြီပေါ့ ...။ သို့သော် တကယ်ပဲ သိကြားမင်းဆီကလာတဲ့ နှင်းရည်က ''မရွှေလှလေး'' ဘဝကို ကယ်တင်ခဲ့ပါသည်။ နံနက်ခင်း ... မြက်ခင်း နှင်းတောထဲမှာ သူ့ကို မြန်မာ့နည်းအရ တရွတ်ဆွဲပေးရာ ... သိပ်မကြာခင်မှာ သူလေး လမ်းလျှောက်ပါတော့သည်။ အခုအချိန်မှာတော့ ဘဝတန်းစေ့ပြီး သူလေးမှာ အိမ်ရာတည်ထောင်ကာ သားသမီး (၃)ယောက်ပင် ပွားစီးခဲ့ပါပြီ။ သူ့အကြောတွေ ပြန်သန်မာစေတာ ဤနှင်းထဲက ဆေးအစစ်ဖြစ်ပါတော့သည် ...။ (စာ၊ ၈၃)

၁၄။ ပျားရည်နှင့် ပင်လယ်အူနာဝမ်းလျှော ....

ပင်လယ်အူနာလိုဖြစ်ပြီး ဝမ်းတွေလျှောခဲ့ရင် ...
ပျားရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက် သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၉၇)

၁၅။ ပင်စိမ်းနှင့် အရက်ဖြတ်ဆေး ...

ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို ... သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၅)(ဆေးအကြိမ် အတိုင်းအတာမပါ။)

၁၆။ အူဆေးခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ ...

မြင်းခြံဦးအောင်က သူ့အသက် (၈၀)ဝင် မွေးနေ့မှာ၊ သူသိတဲ့ ကျန်းမာအောင်နေနည်းလေးတွေကို ရေးသားဖြန့်ဝေခဲ့ပါတယ်။ ဘာရေးထားသလဲဆိုတော့ ဆာဒူးနည်းများနီးစပ်မလားပဲ။ တစ်လလျှင် ... တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ဖြစ်စေ၊ သုံးရက်ဖြစ်စေ အမာခံတွေမစားဘဲ ဖျော်ရည်လောက်သာသောက်တဲ့ ရက်များရှိသင့်တယ်လို့ နည်းလမ်းပေးပါတယ်။ အမာခံတွေရှောင်လို့ လိမ္မော်ရည်၊ ရှောက်ရည်၊ သံပုရာရည်စသည်ကို ရေနဲ့ သင့်ရုံရောပြီး သောက်နိုင်ပါက လွန်စွာကောင်းလှသည်လို့ ပြောပါတယ်။ (စာ၊ ၁၀၇)

ဒါဟာ ... တစ်သက်တာလုံး အသုံးပြုနေရတဲ့ (တစ်သက်တာလုံး မရပ်မနားအသုံးပြုနေရတဲ့) အူကို ဆေးပေးခြင်း၊

အူကို ခဏအနားပေးခြင်း သဘောလည်း ဆောင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ... အဆီတွေကျအောင် လုပ်ဆောင်ရာလည်း ကျတော့ ... နှလုံးရောဂါကင်းဝေးဖို့အထိ အကျိုးရှိပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၁၀)

၁၇။ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဆီးချို၊ ကင်ဆာ ...

နောက်ပြီး မြင်းခြံဦးအောင်က သူကိုယ်တိုင်လည်း ... ဒိန်ချဉ်မှန်မှန်သောက်ပြီး၊ ဒိန်ချဉ်သောက်ခြင်းကိုလည်း အားပေးချင်ပုံရပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းရောဂါတွေ ပြေရေး၊ ကြေရေးပေါ့လေ။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ... လွယ်လွယ်ပေါပေါနဲ့ ဒိန်ချဉ် လုပ်နည်းကိုလည်း ပြောပြပါတယ် ...။

နို့ကို နာရီဝက်လောက် ကျိုပြီးတော့ သန့်ပြန့်တဲ့နေရာမှာ နှစ်ရက်လောက် ဒိအာတိုင်းထားလိုက်ရင် အချဉ်ဝင်၍ ဒိန်ဖြစ်တာပါပဲတဲ့။ ဒိဒိန်ထဲက တစ်ဇွန်းလောက် နို့ထဲထည့်လိုက်ရင် တစ်ရက်နဲ့ ဒိန်ဖြစ်တာပဲပေါ့ ....။

ဒါကို မှန်မှန်သောက်ရင် ... သာမန်ကျန်းမာရေးကောင်းရုံ၊ အာဟာရဖြစ်ရုံသက်သက်တင် မဟုတ်တော့ဘူး။

ဆီးချိုသမားအဖို့ သိပ်ကောင်းတယ် ... ကင်ဆာရောဂါကိုပါ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ... ဦးအောင်က ညွှန်းပါတယ်။ (စာ၊ ၁၁၀)

၁၈။ တင်ပါးအနာဂျပ်ပြားကြီးနဲ့ မန်ကျည်းရွက်ကြပ်ထုပ် ...

ဆေးထိုး၍ ဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသော တင်ပါးရှိ အနာဂျပ်ပြားကြီးကို မန်ကျည်းရွက်ကြပ်ထုပ်နဲ့ တစ်ရက်ကို တစ်ခါ နေသာရုံ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးရပါသည်။ တစ်ရက်တစ်ခါ ကြပ်ထုပ်ထဲရှိ မန်ကျည်းရွက်ကို လဲပေးရပါသည်။ အနာကျပ်ပြားကြီး မှာ အလယ်သို့ ဖုလာ၊ စုလာတော့မှ စားဆေးတင်တာတို့၊ အဆိပ်ဖြေတာတို့ကို ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်က ဆက်လုပ်မယ် ပြောပါတယ်။ ဆေးနည်း မဖော်ပြထားပါ ...။ (စာ၊ ၂၅)

၁၉။ စူလာနဖာနှင့် ကန့်ကလာ (ဂန့်ဂလာ) ခြားနားချက် ...

စူလာနဖာနှင့် တစ်ထပ်တည်း တူလှသည့် ကန့်ကလာ (ဂန့်ဂလာ) ပင်ကို စူလာနဖာဆိုပြီး ညာ၍ ရောင်းနေကြသည်။ ကန့်ကလာက ရုတ်ခြည်းကြည့်ရင် စူလာနဖာနှင့် ခွဲမရစရာပါ။ အရွက်အနေအထားချင်း၊ အသီးလေးတွေ ပါတာချင်း စသည်မှာ တစ်ထပ်တည်းလို တူသည်။ သို့သော် အသေအချာကြည့်ရင် ကန့်ကလာက အရွက်ထိပ်ဝိုင်းပြီး စူလာနဖာက အရွက်ချွန်သလိုလေး ရှိသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၈)

ကန့်ကလာပြုတ်သောက်ရာမှာ ခါးသည်။ စူလာနဖာက မခါးပါ။ အရသာတစ်မျိုးပင် ပေါ်ချင်ပါသည်။ ကန့်ကလာနှင့် ရောထားသည့် စူလာနဖာသောက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲလို့ မေးကြရာ ကန့်ကလာပြုတ်သောက်မိတာ မကောင်းမဖြစ်ပါဘူး။ သူ့အခါးဓာတ်က လေကိုတောင် နိုင်ပါတယ်၊ ဟုဖြေရ၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၉)

တစ်ချက်သိရန် လိုသေးသည်။ ကန့်ကလာအရိုးကို ချိုးလိုက်လျှင် ဆတ်ခနဲ ကျိုးသည်။ စူလာနဖာကို ချိုးလျှင် မကျိုး။ တွဲခံသည်။ ပြီး ... စူလာနဖာက နွမ်းလာလေလေ၊ မာလာလေလေနှင့် အထဲတွင် သံချောင်းထည့်ထားသလို မာတောင်တောင် ဖြစ်နေသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၉)

၂၀။ ကန့်ကလာနှင့် ပတ်သက်၍ ...

အာနိသင်မှာ ခါး၏။ အေး၏။ အစာကို ကြေညက်စေ၏။ အရွက်မှာ ခါး၏။ ကန့်ကလာအသုံးဝင်ပုံမှာ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ အနာကို ကောင်းစေ၏။ ယားနာ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ နှလုံးကျဉ်းခြင်း၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ စသည် ပျောက်ကင်း၏။ အားတိုးခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း၊ သွေးကို စင်ကြယ်စေခြင်းစသည်တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများ အဆိုရ၊ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးအမျိုးမျိုးကို သန့်စင်စေသည် ...။

(ဤစာပိုဒ် (၂၀) သည် စူလာနဖာ (၂) စာအုပ်မှ မဟုတ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော ''လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (ပေါင်းချုပ်) စာအုပ်မှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြပါသည် ...။)

၂၁။ ပျက်နာမှ မွဲကွက်၊ မွဲမည်းကြီးများနှင့် လက်သည်း၊ ဆေးလိပ်မှ ပြာ ...

ပျက်နာမှ မွဲကွက်၊ မွဲမည်းကြီးများကို လက်သည်းဖြင့် ခြစ်ကုတ်ပြီး ဆေးလိပ်ပြာနှင့် တို့ ပေးပါ။ လက်သည်းကို ပိုးမဝင်အောင် သေသေချာချာ ဆေးပါ။ ခြစ်မည့်လက်သည်းကို အာရုံစိုက်လိုက်တာနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးမှ အပူဓာတ်တွေဟာ

လက်သည်းထိပ်မှာ လာစုသတဲ့။ ဒီအပူကို အားယူတာတဲ့ ...။

ဆေးလိပ်ပြာက ဒီနေရာမှာ အလွန်ကောင်းတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးပါပဲ။ ဆေးလိပ်ပြာမှာ အလွန်အားနည်းသည့် စပ်တဲ့ ဓာတ်လေးပါတဲ့အတွက် အနာကို ပိုးရှင်းပေးတဲ့အတွက် မြန်မြန်ကျက်စေပါတယ်။ အဲဒီပြာကို မျက်နှာသစ်ပြီးတိုင်း၊ ရေချိုးပြီးတိုင်း ပါးပါးလေး ထည့်ပေးပါ ...။

ရုရှားနိုင်ငံသွားတုန်းက မြန်မာလိုတတ်တဲ့ ရုရှားမလေးဆီက ရလိုက်တဲ့နည်းပါ။ ဒါ ... အကျအန သုံးသပ်ထားတဲ့ သိပ္ပံပညာပါတဲ့ ...။ (စာ၊ ၁၃၉ – ၁၄၀)

၂၂။ လေတွန်းအားနည်းပါးသောကြောင့် ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကျပ် နှင့် ဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း ...

လေအားနည်း၍ တွန်းအားနည်းလာပြီဆိုရင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဒုက္ခကြုံရပြီ ... ဒါဆိုရင် ... တစ်နည်းက ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားပေး။ နောက်တနည်းက ... ဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေး၊ ကိုယ်ကို ပက်လက်လှန်ကာ ... ကိုယ့်ခြေနှစ်ချောင်းကို ခေါင်းကိုကျော်အောင် မြှောက်ကာမြှောက်ကာတင်ပေး၊ တင်တဲ့အခါမှာ အရှိန်လေးနဲ့တင် ပြန်အချမှာတော့ နည်းနည်းလေးနှေး၍၊ နှေး၍ ပြန်ချ။ နှေးပြီးပြန်ချတဲ့အတွက် ဝမ်းဗိုက်မှာ ခံစားမှုရတာပေါ့။ ဝမ်းကျစ်တာ ပျောက်တယ်၊ ဝမ်းလွယ်၊ ဝမ်းပျော့ဖြစ်စေတယ်။ ဝမ်းကို ချိန်ပြီး အကြိမ် (၃၀)ကနေ အကြိမ် (၆၀)ကြားလုပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၆)

၂၃။ ကွမ်းရွက်နဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာ ...

သုံးခွမြို့နယ် ကတုံးပေါ်အလယ်ရွာက ဒေါ်အေးသွယ် အသက် (၈၄)နှစ် သားအိမ်ကင်ဆာ ... အပူကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ ... အပူချဖို့ရာ လိုတာပါပဲ။ အပူချတဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ ကွမ်းရွက်။ ကွမ်းရွက်အစွမ်းဟာ အပူကြောင့်ဖြစ်တာမှန်သမျှကို ကြေပျက်အောင် ခြေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကွမ်းရွက်အစွမ်းနဲ့ ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာပါပဲ။ (စာ၊ ၁၅၁)

ကွမ်းရွက်ကို ရောဂါရှိတဲ့ နေရာမှာ မှန်းပြီးကပ်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ယုံကြည်စွာ ဘုရားကို အရင်ရှိခိုးပြီးမှ ကပ်ပါတဲ့။ ဒါနဲ့ မှတ်မှတ်ရရပဲ ရတနာသုံးပါးကို ဦးထိပ်ထား၍ ရောဂါပျောက်သွားဖို့ ဆုတောင်းပြီး ကွမ်းရွက်ကပ်တာပါပဲ။ ကွမ်းရွက်ကို ရောဂါရှိရာမှန်းပြီး ရင်နဲ့ဝမ်းနေရာတွင် ကပ်ခဲ့ရာမှာ ... ကွမ်းရွက် (၁၀)ရွက်ခန့်ဖြစ်ပြီး (၁၅)ရက် ကြာသည်အထိ မှတ်မှတ်ရရကပ်ခဲ့ပါတယ်။ (စာ၊ ၁၅၂)

အရင်က ... ရင်ခေါင်းနေရာမှာ ပူသလိုလိုတွေ ခံစားမှုရှိခဲ့ရာက ဒီပူသလိုလို ဖြစ်နေတာတွေ ပျောက်တော့ ကွမ်းရွက်ကပ်ခြင်းကို ရပ်ခဲ့တာပါပဲ။ ကွမ်းဟာ ကိုယ်တွင်းက အပူနဲ့အပုပ်ဓာတ်ကို ဆွဲယူ၊ စုပ်ထုပ်ဖယ်ရှားတတ်ပါတယ်။ ဒီအပူနဲ့ အပုပ်ဓာတ်တွေစင်တဲ့နောက် ရောဂါပျောက်ဖို့ပဲပေါ့။ ဒါကိုမှန်းဆကြည့်ပြီးတော့ကာ ကိုယ်သက်သာတယ်လို့ ထင်တဲ့အခါမှာ ရပ်လိုက်တာပါပဲတဲ့။ (စာ၊ ၁၅၂)

၂၄။ ကန်စွန်းရိုးအနှိနှင့် သွေးပျစ်ရောဂါ ...

သွေးပျစ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကန်စွန်းရွက်အနှိမျိုး (ကန်စွန်းရွက်အနှိ) မှအရွက်အားလုံးခြေပစ်ပါ။ အရိုးချည်း သက်သက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုရ် တစ်နေ့လျှင်တစ်ခွက်နှုန်း မနက်ဖက်အချိန်မှာ သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၁)

၂၅။ ဝဲနှင်းခူပျော်ဆေး ...

ခြေထောက်တွင်ရှိသော ဝဲနှင်းခူ ... ရေသိုး၊ ရေညစ်မြောင်းထဲ အကြာကြီးဆင်းနေရာကနေ ရောဂါတွေပျောက်ကုန်ပါရော။ ဒါကို စာရေးဆရာကြီး သိန်းဖေမြင့်က မယုံလို့ အာရှဆေးဝါးပညာရှင်ကြီးဖြစ်တော်မူသော သိမ်ဖြူဆရာတော်အား လျှောက်ထားကြည့်ရာ ... ဆရာတော်ကြီးက ''ဒကာကြီး ... ဒါ ... ဖြစ်လောက်တဲ့ကိစ္စအမှန်ပဲ။ နှင်းခူက အပုပ်အစပ်ကြိုက်တဲ့ ပိုးတွေစွဲရာပဲ။ ရေမြောင်းက အပုပ်နဲ့ရတော့ ဒီပိုးတွေက တိုးအထွက်မှာ သူတို့ထက်ဆိုးတဲ့ ရေဆိုးမြောင်းပိုးတွေက သူတို့ကို စားပစ်လိုက်တော့ ရောဂါပျောက်ရောပဲ ...။''

အိန္ဒိယမိတ်ဆွေနှစ်ဦးက ပြောဖူးတယ် ''ပျောက်ခဲတဲ့ နှင်းခူရောဂါကို မစင်ပုပ်သုတ်ပြီး ပတ်တီးနဲ့အုပ်ထားလိုက်ပါ။ နောက် ... ပျောက်ရော'' လို့ နည်းပေးခဲ့တာ စေတနာအမှန်၊ ဇောနံမှန်တဲ့နည်းပဲဆိုတာ အခုမှယုံ၍ ကျေးဇူးတင်စွာ ထ၊ ကန်တော့ချင်ရ ပြန်တော့သတာ ...။ (စာ၊ ၁၆၂)

၂၆။ ကြွက်နို့ပျောက်နည်း ...

ပထမဦးဆုံးပေါက်သည့် ''ကြွက်မကြီးနို့'' ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ယင်းအပေါ်မှာ ဝါဂွမ်းရွေးစေ့ခန့်တင်၊ မီးနှင့်အသာ တို့၊ ရဲခနဲအဖြစ်၊ ပူခနဲအနေမှာ လက်ညှိုး၊ လက်မဖြင့်ဆွဲ၍ ထိုကြွက်နို့ကို အမြစ်ပါအောင် နုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်တဲ့ ကြွက်နို့တွေကတော့ သူအလိုလို ညှိုးပြီး သူ့ဟာသူ ပြုတ်ကျသွားပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၁၇၆)

(၃) ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၁)
မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၃၊ ဒီဇင်ဘာ။ တန်ဖိုး လက်ဆောင်မွန်။ Perfect စာပေ ...။

၁။ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ...

ဤဆောင်းပါးသည် ''တရုတ်ပြည်နှလုံးသွေးကြောသုတေသနအဖွဲ့'' ခေါင်းဆောင်ပါမောက္ခ ''ဟုန်ကျောင်းကွမ်း'' က ''ကျိုးနန်ဟိုင်'' တွင် ဗဟိုအစိုးရ ခေါင်းဆောင်ကြီးများနှင့် နယ်ပယ်အသီးသီးမှ ပါရဂူများအား ''ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပညာ'' ဟောပြောပွဲမှ ဟောပြောချက်များဖြစ်ပါသည်။

''ပေကျင်း'' ညနေသတင်းစာတွင် ဖော်ပြခဲ့ရာ ပြည်သူအများ သောင်းသောင်းဖြဖြကြိုဆို ဖတ်ရှုခဲ့ကြသဖြင့် အခြားသတင်းစာများကပါ ထပ်မံဖော်ပြခဲ့ရသည့် ဆောင်းပါးကို ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါမောက္ခ ဟုန်ကျောင်းကွမ်းသည် နှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည့်ပြင်၊ အမေရိကားတွင်လည်း ကာကွယ်ရေးဆေးပညာကို သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ''ကျိုးနန်ဟိုင်'' သည် တရုတ်ပြည်ဗဟိုအစိုးရ ရုံးစိုက်ရာနေရာဖြစ်ပါသည်။

ဟောပြောသူက...သူ၏သိပ္ပံနည်းကျသော၊ လွယ်ကူစွာလိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သောနည်းလမ်းအတိုင်း နေထိုင်စား သောက်သွားမည်ဆိုပါက ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်(၁၀၀) ကျော်နေနိုင်ရမည်ဟု ဟောပြောထားပါသည်။ (စာ၊ အဖွင့်စာမျက်နှာ) (စာ = မူရင်းစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ ...ကိုညွှန်းပါသည်။)

၂။ မသိလို့သေရတာပါ...

အခုခေတ်မှာ ဦးနှောက်သွေးကြောရော၀ါ၊ အဖုအကြိတ်ရော၀ါ၊ ဆီးချိုရော၀ါ စတာတွေ ...အဖြစ်များရတာဟာ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တာကြောင့်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ကုံလုံကြွယ်ဝတာကြောင့်လို့ ပြောနေကြတာ လုံးဝကိုမှားပါတယ်။ ဒီရော၀ါတွေ ဖြစ်ရတာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်လာတာကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ...စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်းမမီလို့ရယ် ...ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချို့တဲ့လို့ရယ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာ လို့ယူဆပါတယ်။ လူအများအပြားဟာ ရော၀ါကြောင့်သေရတာ မဟုတ်ဘဲ မသိမှုကြောင့် သေရတာဖြစ်ပါတယ်။ (စာ၊ ၃)

၃။ အလေးအပင်မတဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ပါနဲ့နော်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရော၀ါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ...

ခြောက်ကျပ်တန်တဲ့ မုန်ညင်းပင် (အတော်များများ) အလေးအပင်တွေကို သုံးထပ်တိုက်ပေါ် မနိုင်မနင်း မတင်ခဲ့တဲ့ အတွက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွားလို့ ဆေးဖိုးခြောက်သောင်း ကုန်ကျခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရော၀ါရဲ့ဒဏ်ကိုလည်း သေလုနီးပါးခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သာမန်အချိန်တွေမှာ ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ် လုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိခဲ့ရင် ...အလေးအပင် မနိုင်မနင်းတွေ ရုတ်တရက် မတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့နော် ...။ (စာ၊ ၇)

၄။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြံပြုတဲ့ မိနစ်၀က်(၃)မျိုး ...

(က) ပထမမိနစ်၀က် ...နိုးနိုးချင်းမထပါနဲ့၊ မိနစ်၀က် ဆက်လှဲနေပါ ...။

(ခ) ဒုတိယမိနစ်၀က် ...မိနစ်၀က်တိတိ...ထ ထိုင်နေပါ ...။

(ဂ) တတိယမိနစ်၀က် ...(ကုတင်ဖြင့်အိပ်လျှင်) မိနစ်၀က်တိတိခြေတွဲလောင်းချပြီး ဆက်ထိုင်နေပါ။(စာ၊ ၉)

(အကြံပြုချက်) ... ကုတင်ဖြင့် မအိပ်သူများအနေဖြင့် ကြမ်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက်ခြေဆင်း၍ တတိယမိနစ်၀က်ကို ကုန်လွန်စေသင့်သည်။ (စာကူးသူ)

၎င်း ...မိနစ်၀က် (၃)မျိုးပြီးမှ လိုရာထသွားပါ ...။ (စာ၊ ၉)

(တစ်မှ သုံးဆယ်အထိ ရေတွက်ခြင်းသည် အချိန်အားဖြင့်မိနစ်၀က် ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာပြန်သူ)

၅။ မိနစ်၀က်သုံးမျိုးက ကာကွယ်နိုင်သည့် ရော၀ါများ ...

ညလုံးပေါက် သိပ်ထားသောကားကို မနက်ရောက်တဲ့အခါ ချက်ချင်းစက်နှိုးပြီး မောင်းသွား၍မရပါ။ စက်ကို ပူအောင် raise လုပ်ရပါတယ်။ ထို့အတူ လူကြီးများလည်း နိုးနိုးချင်း ရုတ်တရက်ထမသွားသင့်ပါ။ ပြောခဲ့သလို မိနစ်၀က် သုံးခါလောက် ခဏလေး နေပေးလိုက်ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ ရုတ်တရက်လဲကျ၊ ခေါင်းကွဲ၊ အရိုးကျိုး စသည်ဖြင့် မိသားစုအတွင်း ကြေကွဲစွာဖြင့်

သေဆုံးရမှုတွေ အများကြီးလျော့နည်းပြီး ဦးနှောက်တွင်း သွေးယုတ်လျော့၊ ကျဆင်းတာလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာတို့၊ လေဖြတ်တာတို့လည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး ...။ (စာ၊ ၉)

၆။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အကြံပြုတဲ့ နာရီဝက်(၃)မျိုး ...

(က) မနက်အိပ်ယာထ အနေးပြေးတာမျိုး နှစ်မိုင်အထိလုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တခြားကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတခုခုလုပ်ပါ။

(ခ) နေ့လယ်ပိုင်း နာရီဝက်အိပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် ... တစ်ညနေလုံး လန်းဆန်းနေပါလိမ့်မယ် ...။

(ဂ) ညနေဘက် နာရီဝက်ဖြည်းဖြည်းလမ်းလျှောက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ... ညအိပ်လို့ ပိုကောင်းမယ် ...။ (စာ၊ ၁၁)

၇။ နာရီဝက် သုံးမျိုးက ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါများ ...

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ် ...။

၈။ ကျန်းမာစေဖို့ နည်းလမ်းတကျ စားသောက်ပါ ...

ကယ်လစီယမ် (ထုံးဓာတ်) ချို့တဲ့ရင် အရိုးကိုက်ခဲတတ်တယ်၊ အရိုးပွတတ်တယ်၊ အရိုးကျည်းပေါင်းတက်မယ်၊ ခါးနာမယ်၊ ပေါင်ကိုက်မယ်၊ အသက်ကြီးသူတွေ ပူပင်သောက ဖြစ်လွယ်မယ်၊ ခါးကုန်းတတ်တယ်၊ အရိုးကျိုးလွယ်တယ်၊ ဒါတွေကို ကာကွယ်ချင်ရင် ... ညအိပ်ရာဝင် ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက် (သို့) ပဲနို့ နှစ်ခွက် သောက်ပေးပါ ...။

ထမင်းမစားခင် ဟင်းချိုသောက်က ကျန်းမာသွယ်လျမည်။ ဝ ချင်ရင် ထမင်းစားပြီးမှ ဟင်းချိုသောက်။ ပိန်ချင်ရင် ဟင်းချိုသောက်ပြီးမှ ထမင်းစား။ အပင်ကရတဲ့ ပရိုတိန်းကျတော့ ဘာအကောင်းဆုံးလဲ ...ပဲပိစပ်၊ ပဲငပိ၊ ပဲပုပ် (**Soya Bean**) ဟာ ... ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရုံသာမကဘူး ... အများသမီးကြီးများ သွေးဆုံးကိုင်တဲ့ရောဂါကို အထူးကာကွယ်ပေးပါတယ် ...။

အယ်လဗျူမင် (ပရိုတိန်း) များလွန်းပြန်ရင်လည်း အသေစောမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အမိုနိုအက်စစ် အများအပြားဟာ ''ဆီး'' ထဲမှာပါသွားတော့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တာပေါ့။ အယ်လဗျူမင် (ပရိုတိန်း) များလွန်းပြန်ရင်လည်း အစာမကြေဖြစ်မယ်။ အူတွင်း အဆိပ်အတောက် တိုးပွားမယ်။ အယ်လဗျူမင် (ပရိုတိန်း) နည်းပြန်ရင်လည်း မကောင်းဘူး။ ပြီးတော့ ရက်သတ္တတစ်ပါတ်မှာ ဆန်အနုစားရုံတင်မကဘဲ ဆန်ကြမ်းကို သုံး၊ လေးကြိမ်တော့ စားပေးရမယ်။ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ပြောင်းဖူးရင်၊ ကန်စွန်းဥနီ စတဲ့ အစာကြမ်းတွေလည်း စားပေးရမယ်။ ပြီးတော့ အဝ၊ အပြဲ မစားပါနဲ့။ ဆယ်ပုံစားနိုင်တယ် ဆိုရင် ခုနှစ်ပုံ၊ ရှစ်ပုံ လောက်သာစားပေးပါ။ ဒီအချက်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေရဲ့ ထူးကဲတဲ့ အာနိသင်ကတော့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှု ထက်ဝက်ကျော် လျော့နည်းစေပါတယ်။ အသီးအရွက်၊ နို၊ ဝါ၊ စိမ်း၊ ဖြူ၊ မဲ (မည်း) ...။

ခရမ်းချဉ်သီး အနီ၊ အမှည့် တစ်နေ့တစ်လုံး စားပါ။ အမျိုးသားများအတွက် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၅ လျော့နည်းမယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် ဂျုတ်သီး အနီတောင့် နည်းနည်း စားပေးရင် စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန်လာပြီး ပူပန်ကြောင့်ကြတဲ့ စိတ်တွေ လျော့နည်းစေပါတယ်။ ''ဝါ'' ဆိုတာက နို၀ါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ ဖရဲသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်းဖူးရင့်၊ ရွှေဖရုံသီး တွေပေါ့။ အဲဒီ အသီးတွေ၊ ဥတွေမှာ ဗီတာမင် ''အေ'' ပါဝင်တယ်။ ဗီတာမင် ''အေ'' ချို့တဲ့ရင် ကလေးတွေမှာ ပသိရောင်မယ်၊ အအေးမိဖျားမယ်၊ လူလတ်ပိုင်းဆိုရင် သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်မယ်၊ လူကြီးပိုင်း ဆိုရင် မျက်စိမှုန်မယ် ...။

ပြီးတော့ ''စိမ်း'' ဆိုတာ အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက် (**Green Tea**) ရေနွေးကြမ်းပါ ...။ အရည်ထဲမှာတော့ ရေနွေးကြမ်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ရေနွေးကြမ်းထဲမှာ ပါတဲ့ ဓာတ်တွေဟာ ပင်ပန်းဒဏ်ကြောင့် စွဲကပ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေးစေတယ်၊ လန်းဆန်းနုပျိုစေတယ်။ ရေနွေးကြမ်းသောက်တာ အသက်ရှည်စေတယ်။ အဖုအကျိတ်ထွက်တာ လျော့နည်းစေတယ်။ ပြီးတော့ သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်မှုကို လျော့နည်းစေတာကတော့ ဇောနဒြပါပဲ ...။

''ဖြူ'' ကတော့ အဖြူရောင်ကွေကာအုပ် (မြင်းစားကျွဲ) ပါ။ နေ့စဉ် နံနက် ကွေကာအုပ် တစ်ခွက် သောက်ပါ။ ကွေကာအုပ်အပြုတ်ဟာ ကိုလက်စထရော (အဆီဓာတ်) ကို ကျစေပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချဖို့ အတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကွေကာအုပ်ဟာ ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို တွေရဲ့ ဝမ်းဟာ အစိုဓာတ်နည်းပြီး ဝမ်းအခြောက်တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဦးနှောက်သွေးကြောအတွက် အန္တရာယ်ရှိ ပါတယ်။

ဝမ်း ပုံမှန်သွားတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(**Ready Made** အသင့်ထုပ်ထားသော အချို့တွေ၊ နို့မှုန့်တွေ ရောထားသော ကွေကာအုပ် မဟုတ်ပါ။ အထုပ်ကြီးဖြစ်ပြီး အချို့ အင်၊ နို့ စသည် အရသာတွေ မပါသေးသော အထုပ်ကြီး ထဲက ကွေကာအုပ်မျိုးဖြစ်ပါသည် ...။ မြန်မာပြန်သူ)

ပြီးတော့ ''မဲ (မည်း)'' ဆိုတဲ့ အမဲရောင် ကြွက်နားရွက်မှုံဟာ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၂ကျပ်သားက ၇ကျပ်သားခန့်အထိ၊ ဟင်းချိုချက်ပြီး သောက်သောက်၊ ဟင်းချက်စားစား၊ သုတ်စားစား ရပါတယ်။ ကြွက်နားရွက်မှုံဟာ သွေးပျစ်ခွဲမှုလွန်ကဲတာကို ကျဲစေပါတယ်။ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ခုခေတ်မှာ လူကြီးတွေ အများအပြားဟာ ငေးငေးငိုင်ငိုင်နဲ့ ထုံတုံတုံ၊ နံအာ ဖြစ်တတ်ကြတာဟာ သေးငယ်လှတဲ့ ဆံချည်မျှင်သွေးကြော အများအပြား ပိတ်ဆို့သွားလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ နောက်ဆုံး ဦးနှောက်က မရတော့ဘူး၊ နံအာ ဖြစ်လာပြီ၊ မှတ်ဉာဏ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီလို ဖြစ်တာတွေဟာ သွေးပျစ်ခွဲမှု လွန်ကဲတာကြောင့်ပါ။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် ကြွက်နားရွက်မှုံ ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ ...။ (စာ ၊ ၂၄–၄၄)

၉။ ကျန်းမာစေဖို့ သင့်တော်တဲ့ အားကစားလုပ်ပါ ...

နေရောင်ခြည်ရယ်၊ လေရယ်၊ ရေရယ် နဲ့ အားကစားတွေဟာ အသက်ရှင်ရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရင်းအမြစ်ပါပဲ။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ကမ္ဘာမှာ အကောင်းဆုံးအားကစားပါပဲ။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်တာတွေကို ပျော့ပြောင်းစေနိုင်တယ်။ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် သွေးခဲတွေဟာ အလိုလို ပြယ်၊ပျောက်သွားတယ်။ ပြီးတော့ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော အဆီများတဲ့ရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါတွေ အတွက်လည်း ကောင်းပါတယ် ...။

လမ်းလျှောက်ခြင်းအပြင် အလွန်ကောင်းတဲ့ အားကစားနည်းကတော့ ''ထိုက်ကျိုခွမ်'' (ပျော့ပျောင်းနှေးကွေးသော ကျန်းမာရေး သိုင်းပညာ) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ (ဗန္ဓုလပန်းခြံထဲတွင် နံနက်တိုင်း ''ထိုက်ကျိုခွမ်'' ကစားနေကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ မြန်မာပြန်သူ) (စာ၊ ၄၈–၅၄)

၁၀။ ကျန်းမာစေဖို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျှော့ပါ ...

ဆေးလိပ် ၁ဆ ပိုသောက်ရင် အန္တရာယ်က ၄ဆ ပိုတိုးတယ်။ ဆေးလိပ် ၅လိပ် ထက်ပိုသောက်ရင် အန္တရာယ်ဟာ သိသိသာသာ ပိုတိုးလာပါလိမ့်မယ်။ အရက်နည်းနည်းသောက်ရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ များလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ (စာ၊ ၅၅)

၁၁။ ကျန်းမာစေဖို့ စိတ်နေသဘောထားမျှတပါ ...

ဒီအချက်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ အခြားအချက်တွေကို မမှတ်ဘဲနေလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီ ''စိတ်နေသဘောထားမျှတခြင်း'' ဆိုတဲ့ ဒီအချက်တစ်ချက်ကို သတိပြုမိနေရင် ကျန်းမာရေးရှေ့သော့ကို ဆုပ်ကိုင်မိပါပြီ။ ပေကျင်းမှာ ကျန်းကျန်းမာမာရှိတဲ့ အသက်ရာကျော် ဘိုးဘွား အမြောက်အများကို စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ဖူးပါတယ်။ ဒီကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ဘိုးဘွားတွေဟာ တော်တော် ထူးဆန်းပါတယ်။

တစ်ချို့က စောစောအိပ်၊ စောစောထလို့ ကျန်းမာတယ်။ တစ်ချို့ကျပြန်တော့ ည၌နက်မှ အိပ်၊ နေမြင့်မှ ထလို့ ကျန်းမာတယ်။ တစ်ချို့က အသားကြိုက်တယ်။ အဆီမှ စားတယ်။ တစ်ချို့ကျပြန်တော့ ဘာအသားမှ မစားလို့ ကျန်းမာတယ်။ တစ်ချို့က ဆေးလိပ်မသောက်လို့ ကျန်းမာတယ်။ တစ်ချို့ကျပြန်တော့ ဆေးလိပ်သောက်တာပါပဲ။ တစ်ချို့က လက်ဖက်ရည် မသောက်လို့၊ တစ်ချို့ကျပြန်တော့ သောက်တာပါပဲ။

အဲဒီလို အမျိုးမျိုး ဖြေကြပေမယ့် အချက် (၂)ချက်မှာတော့ ဘိုးဘွားတွေ တူညီကြတယ်။ တစ်အချက် ... ကျန်းမာတဲ့ ဘိုးဘွားတိုင်းဟာ သဘောထားကြီးကြတယ်။ လိုက်လိုက်လျောလျော ရှိတယ်။ စိတ်မာန် ခက်ထန်တာ၊ သဝန်တို၊ သဝန်ကြောင်တာ ကတ်သီးကတ်ဖဲ့လုပ်တာ လုံးဝမရှိဘူး။ နှစ်အချက်က ကျန်းမာတဲ့ဘိုးဘွားတွေ တစ်ယောက်တစ်လေမှ အပျင်းကြီးတာမရှိဘူး။ အလုပ် လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပါပဲ။

သွေးလွှတ်ကြောတွေဟာ တစ်မုဟုတ်ချင်း မာကျစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ သွေးလွှတ်ကြောဟာ ၄–၅–၆နှစ် ... ၁၀နှစ် ... အနှစ် ၂၀ ကြာမှ မာကျစ်ပြီး ပိတ်ဆို့သွားတာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆိုးမယ်၊ ဒေါသထွက်မယ်၊ ပူပင်သောက စိုးရိမ် စိတ်တွေ လွန်မယ်ဆိုရင်တော့ သွေးကြောတွေဟာ တစ်မိနစ်အတွင်း ရာနှုန်းပြည့် ကျဉ်းပိတ်သွားပြီး ချက်ချင်း သေသွား နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်သဘောထား မမျှတတာဟာ ဒီလောက်ထိကို ပြင်းထန်ဆိုးရွားသွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ချို့လူတွေ ရောဂါရလွယ်တယ်။ တစ်ချို့ကျပြန်တော့ အလွယ်တကူ ရောဂါ မဖြစ်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်အခြေအနေနဲ့ အတော့်ကို ပတ်သက်နေပါတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်စကား နားမထောင်ရင် နေပါစေပေါ့။ ဘဝက သူ့ကို သင်ခန်းစာပေး ဆုံးမ လိမ့်မယ်။ သူ့ခေါင်းနဲ့ အုတ်နံရံနဲ့ တိုးမိရင် သူ့အလိုလို စကားနားထောင်လာလိမ့်မယ်။ သူနဲ့ ခိုက်ရန်ဒေါသ ထွက်နေဖို့ မလိုဘူး ...။ (စာ၊ ၅၆–၆၂)

၁၂။ စိတ်သာ အဓိက၊ ဆေးဝါးက ဒုတိယ ...

မိမိကိုယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သဘောထားပါ။ သူတစ်ပါးကို မှန်မှန်ကန်ကန် သဘောထားပါ။ လောကကြီးကို မှန်မှန်ကန်ကန် သဘောထားပါ။ လောကကြီးကို ကျေးဇူးတင်တတ်ပါစေ။ လောကကြီးကို အကောင်းမြင်တတ်ပါစေ ...။ (စာ၊ ၇၁–၇၅)

၁၃။ စိတ်ချမ်းသာ မင်္ဂလာ (၈)ပါးဆေး ...

(၁) မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ် ...
(၂) စိတ်ကောင်းစေတနာ ...
(၃) မှန်ကန်တဲ့ စိတ်ထား ...
(၄) သည်းခံ သက်ညှာစိတ် ...
(၅) မိဘကို ရိုသေစိတ် ...
(၆) ရိုးသားဖြောင့်မတ်စိတ် ...
(၇) လောကကို အကျိုးပြုလိုစိတ် ...
(၈) ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းကို မမျှော်လင့်တဲ့စိတ် ...။ (စာ၊ ၇၉ – ၈၁)

၁၄။ အဖိုးတန်သော ဒဿနစာစုများ ...

လူအများစုဟာ ... ရောဂါကြောင့်သေရတာမဟုတ်ဘဲ ...
မသိမှုကြောင့် သေရတာ ဖြစ်ပါတယ် ... (စာ၊ ၅)
ကျန်းမာခြင်းရဲ့ရှေ့မှောက်မှာ လူတိုင်း တန်းတူရည်တူပါပဲ ...
စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်တဲ့သူ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ ...
လိုက်နာတဲ့သူ ကျန်းကျန်းမာမာ နေရမှာပဲ ... (စာ၊ ၃၁)
ဝ, ချင်ရင် ... ထမင်းစားပြီးမှ ဟင်းချိုသောက် ...
ပိန်ချင်ရင် ... ဟင်းချိုသောက်ပြီးမှ ထမင်းစား ...။ (စာ၊ ၃၄)
ဆယ်ပုံအနက် ...ခုနှစ်ပုံ၊ ရှစ်ပုံမျှနဲ့ ဝရုံစား ...။ (စာ၊ ၃၇)
အငတ်ဒဏ်နဲ့ အအေးဒဏ် ... သုံးပုံခံ ...။ (စာ၊ ၃၉)
ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး အားကစားနည်းဟာ ...
''လမ်းလျှောက်ခြင်း'' ပါပဲ ...။ (စာ၊ ၃၉)
သင် ... ကျန်းမာလိုပါသလား၊ ပြေးပါ ...။
သင် ... ဉာဏ်ထက်မြက်လိုပါသလား၊ ပြေးပါ ...။
သင် ... လှပချောမောလိုပါသလား၊ ပြေးပါ ...။
ပြေးခြင်းသည် ... လူကို ကျန်းမာစေသည် ...။
လူကို သေးသွယ်စေသည် ...။ (စာ၊ ၄၈)
သဘာဝလောကကြီးဟာ အလွန်ကို ဆန်းကြယ်ပါတယ် ...။
အပြန်အလှန် ပြုံငိုဆိုင်ရင်းနဲ့ပဲ ...
အသိုးသိုး တိုးတတ်လာကြတာပါ ...။ (စာ၊ ၅၃)
စိတ်သဘောထား မျှတခြင်းသည် ...
ကျန်းမာခြင်း အတွက် ''ရှေ့သော့'' ...။ (စာ၊ ၅၆)

သူ ... စကားနားမထောင်ရင် နေပါစေ ...
ဘဝက သူ့ကို သင်ခန်းစာပေး ဆုံးမလိမ့်မယ် ...
သူ့ခေါင်းနဲ့ အုတ်နံရံ တိုးမိရင် ...
သူ ... အလိုလို စကားနားထောင်လာလိမ့်မယ် ...
ဒါကြောင့် ... သူ့အပေါ် ခိုက်ရန်ဒေါသထွက်ဖို့ မလိုဘူး ...။ (စာ၊ ၆၂)
တစ်ချို့လူတွေ ... ရောဂါရလွယ်တယ် ...
တစ်ချို့ကျတော့ ... ရောဂါအလွယ်တကူမဖြစ်ဘူး ...
ဒါဟာ ... စိတ်အခြေအနေနဲ့ သိပ်ကို ပတ်သတ်နေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၆၃)
ချော်လဲရင် ... ပြန်ထနိုင်လိမ့်မယ် ...
စိတ်ဓာတ် ချောက်ချားပြိုပျက်သွားရင် ပြန်မထနိုင်တော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၆၅)
''နိမိတ်ပြ'' ပြောဆိုမှုရဲ့
အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ...
အလွန်ကို ကြီးမားတယ် ...။ (စာ၊ ၆၈)
စိတ်သာလျှင် အဓိက...
''ဆေး'' က ... ဒုတိယ ...။ (စာ၊ ၇၁)
ဘဝဟာ မှန်တစ်ချပ်လိုပါပဲ ...
သင်ပြုံးရင် ... သူပြုံးမယ် ...
သင်ငိုရင် ... သူငိုမယ် ...။ (စာ၊ ၇၆)
နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုမှာ ...
ကျန်းမာရေးဟာ ''ရတနာ'' ...။ (စာ၊ ၇၉)
အကောင်းဆုံးဆရာဝန်ဟာ ... မိမိကိုယ်တိုင် ...။
အကောင်းဆုံးအားကစားဟာ ... လမ်းလျှောက်ခြင်း ...။
အကောင်းဆုံးဆေးဟာ ... အချိန် ...။
အကောင်းဆုံးစိတ်နေစိတ်ထားဟာ ... တည်ငြိမ်မှု ...။ (စာ၊ နောက်ကျောဖုံး)
အတိတ်ကိုမေ့ပစ် ... လက်ရှိအခြေအနေကိုလျစ်လျူရှု ...
ယခုပျော်အောင်နေ ... အနာဂတ်ကိုလျှမ်းမျှော် ...။ (စာ၊ ၇၃)

၁၅။ ကဗျာ ဥပေက္ခာ ...

အချစ်အမုန်း ... ပြုံးရယ်ငိုကြွေး
အလေးမထား ... ပန်းများပွင့်ကြွေ
အပျင်းပြေကြည့် ... ရှိလည်းရှိစေ
မွဲလည်းမွဲစေ ... မမှုလေဖြို
စိမ်ပြေနပြေ ... တိမ်တွေ့ရွေ့လျား
ရှုစားပျော်ရွှင်နေမည်သာ ...။ (စာ၊ ၈၃)
ဘဝ ခရီးကြမ်း ... လေကြီးလှိုင်းထန်
လောကဓံတက်ကျ ... ကိစ္စများမြောင်
အောင်မြင်ဆုံးရှုံး ... ကြေကွဲစေ၊ ပြုံးပျော်စေ
နှလုံးမပျက်သည်သာ ...
အိပ်မက်ပမာ ... ပျက်ပြယ်သွားစေ ...။ (စာ၊ ၈၄)

(၄) ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၂)
မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄၊ နိုဝင်ဘာ။ တန်ဖိုး ၄၅၀ကျပ်။ Perfect စာပေ ...။

၁။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ဆောင်ပုဒ် ...

ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ဆောင်ပုဒ်ကတော့ ... ''မသိလို့ သေရတာ ... လုံးဝ မဖြစ်စေနဲ့ ...''။ (စာ၊ ၄၀)

(တကယ်တော့ ... လောကကြီးမှာ အသက်ကြီးလို့ သေတဲ့လူကများရမှာ၊ အခုတော့ ... မသိလို့ ... ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ မသိလို့ ... အသက်မကြီးသေးဘဲ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ... သေတဲ့လူက ... များနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ... ''မသိလို့ သေရတာ လုံးဝ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ...''။)

၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်စရာအရည် (၆)မျိုး ...

နိုင်ငံတကာညီလာခံကြီးက သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တဲ့ ... သောက်စရာ အရည်ခြောက်မျိုးကတော့ ...

(၁) (အစိမ်းရောင်) လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ...
(၂) (အနီရောင်) စပျစ်ဝိုင် ...
(၃) ပဲနို့ ...
(၄) ဒိန်ချဉ် (နွားနို့လို့ မဖော်ပြတာ သတိပြုပါ) ...
(၅) အရိုးပြုတ်ဟင်းချို ...
(၆) မှိုဟင်းချို ... (စာ၊ ၈)

၃။ နှလုံးအခုန်ရပ်စေခြင်း အကြောင်းရင်း ...

ကြီးလွန်းတဲ့၊ မာလွန်းတဲ့၊ ဓေးလွန်းတဲ့၊ ပူလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေဟာ နှလုံးအခုန် ရပ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သွေးထဲမှာ အဆီဓာတ် (ကိုလက်စထရော) များလွန်းရင်လည်း နှလုံးအခုန်ရပ်သွားစေနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၅)

၄။ လူ၌ရှိသော အမြင့် (၃)ပါး ...

(၁) သွေးတိုးနှုန်းမြင့်တယ် ...
(၂) သွေးထဲမှာ အဆီဓာတ် (ကိုလက်စထရော) မြင့်တယ် ...
(၃) သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ် မြင့်တယ် ...။ (စာ၊ ၂၂)

၅။ ပန်းဂျုံမှာရှိသော အချ (၃)ပါး ...

(၁) သွေးတိုးနှုန်းကိုချတယ် ...
(၂) သွေးတွင်းအဆီဓာတ် (ကိုလက်စထရော) ကိုချတယ် ...
(၃) သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ကိုချတယ် ...။ (စာ၊ ၂၂)

၆။ ပန်းဂျုံစားတဲ့လူမှာ မဖြစ်တဲ့ရောဂါ ...

ပန်းဂျုံစားတဲ့လူဟာ အစာလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ စအိုပြွန်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အထိုင်များတဲ့ ရုံးဝန်ထမ်းတွေဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါရဲ့ ၂၀% ဟာ ... စအိုပြွန်ကင်ဆာနဲ့၊ အူမကြီးကင်ဆာတို့ဖြစ်တယ် ...။ (စာ၊ ၂၃)

၇။ မြေအောက်ဥတွေမှာရှိသော စုပ်ယူခြင်း (၃)ပါး ...

(၁) ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူတယ် ...
(၂) အဆီဓာတ်ကို စုပ်ယူတယ် ...

(၃) အဆိပ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူတယ် ...

မြေအောက်ဥတွေကတော့ ... ကန်စွန်းဥအဖြူ၊ ကန်စွန်းဥအနီ၊ မျောက်ဥ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ ...။ (စာ၊ ၂၃)

၈။ မြေအောက်ဥစားတဲ့လူမှာ မဖြစ်တဲ့ရောဂါ ...

ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူတဲ့အတွက် အူလမ်းကြောင်းကို ချောမွတ်စေတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာ၊ စအိုပြွန်ကင်ဆာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဆီဓာတ်နဲ့ အချိုဓာတ်ကို စုပ်ယူတဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဆိပ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူတဲ့ အတွက် အစာအိမ်နဲ့ အူတစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းတာ၊ အနာပေါက်တာ မဖြစ်တော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၂၃)

၉။ ကွေကာအုတ်ကြောင့် အဆီနဲ့ သွေးတိုးကျ ...

အုတ် ... (Oat) လို့ခေါ်တဲ့ မြင်းစားဂျုံ ...။ သွေးတိုးရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ကွေကာအုတ်ကို စားကိုစားရမယ်။ အဲဒီ ကွေကာအုတ်က ... သွေးတွေ၊ အဆီတွေကို ကျစေတယ်။ သွေးတိုးနှုန်း ကျစေတယ် ...။

မှတ်ချက် *...။ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားသော ယခုထုတ်လုပ်ရောင်းချနေကြသည့် တစ်ခါသောက် ကွေကာအုတ် အထုပ် လုံးဝ မဟုတ်ပါ။ မည်သို့မျှအချို့၊ အငန် မပြုပြင်ရသေးသည့် ကွေကာအုတ်မျှားကိုသာ ဆိုလိုပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၄)*

၁၀။ ပဲနို့က ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

နွားနို့မှာ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ ဓာတ်တွေမပါဘူး။ ပဲနို့ထဲမှာ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ ဓာတ် (၅)မျိုး ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ထူးခြားမှုက **ကိတုံး** ဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်မှုပဲ။ အဲဒီဓာတ်က နို့အုံကင်ဆာ၊ စအိုပြွန်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာတွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ် ...။ (စာ၊ ၃၀)

၁၁။ မုန်လာဥနီက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

မျက်စိကို အကျိုးပြုတယ်။ မုန်လာဥနီကို ရေရှည်စားရင် အလွယ်တကူအအေးမိခြင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆံပင်ကို သန်မာစေတယ်။ အရေပြားကို လှပစေတယ်။ ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ အနည်းအကျဉ်း အထောက်အကူပြုတယ်။ မုန်လာဥနီကို ဘယ်လောက်အပူပေးပေး သူ့ရဲ့ အာဟာရသတ္တိတွေ မထိခိုက်ဘူး ...။ (စာ၊ ၃၁)

၁၂။ ရွှေဖရုံသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

ရွှေဖရုံသီး အမြဲစားတဲ့လူဟာ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘူး ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၃။ ကြက်ဟင်းခါးသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

ကြက်ဟင်းခါးသီး အမြဲစားတဲ့လူဟာလည်း ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘူး ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၄။ ခရမ်းချဉ်သီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

သားအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်ဘူး။ သားဥအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်ဘူး။ ပန်ကရိယကင်ဆာ မဖြစ်ဘူး။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်ဘူး။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ... အရမ်းစားလို့တော့မရဘူး ...။

ရေစင်အောင်ဆေးပြီး (အပူမပေးဘဲနဲ့) ဒီအတိုင်းစားလို့မရဘူး။ ခရမ်းချဉ်သီးမှာပါတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးဓာတ်ဆိုတာ တော်တော်နဲ့ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ အပူပေးမှ ထွက်လာနိုင်တယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ကြက်ဥမွှေကြော်တာ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကြက်ဥ ဟင်းချို သိပ်ကောင်းပါတယ် ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၅။ ကြက်သွန်ဖြူက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ ဘုရင်တစ်ပါးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကြက်သွန်ဖြူကို အပူပေးလိုက်ရင် (ဟင်းထဲထည့်ချက်စားရင်) ဘာမှမရတော့ဘူး။ ဒီတော့ ကြက်သွန်ဖြူစားရင်း ကင်ဆာဖြစ်တော့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ... စားနည်းမဟုတ်လို့ ...။

ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို (၁၅)မိနစ်ခန့် လေသလပ်ခံရတယ်။ ဒီတော့မှ အောက်စီဂျင်ဓာတ်နဲ့ ပေါင်းစပ်

ဓာတ်ပြုပြီး သူ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ထွက်လာမှ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အနံ့ပြင်းတာ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ မြေပဲလေး ဝါးလိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးကြမ်းလေး သောက်လိုက်ရင် အနံ့ ပျောက်သွားတာပါပဲ ...။ (စာ၊ ၃၃)

၁၆။ အက်စပရင် (Aspirin) တွေ ... မသောက်ကြပါနဲ့တော့ ...

နှလုံးသွေးကြောပိတ်သေဆုံးတာကို ကုလို့မရပေမယ့် ကာကွယ်လို့တော့ရတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေက သူ့လူနာကို အက်စပရင်စားစေတယ်။ သွေးမပျစ်အောင်လို့၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မသွားအောင်လို့။ ဒါပေမယ့် အက်စပရင်သောက်တဲ့လူ တွေ နောက်ပိုင်းမှာ မျက်စိအောက်ဖက်က သွေးယိုဆင်းမှုတွေရှိလာတယ်။ တော်တော်များများ ဖြစ်လာကြတယ်။ ကျွန်တော် ပြောပါရစေ ... အက်စပရင် (Aspirin) တွေ ... မသောက်ကြပါနဲ့တော့ ...။ (စာ၊ ၃၅)

၁၇။ ကြွက်နားရွက်မှိုက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ...

ကြွက်နားရွက်မှိုက သွေးကို မပျစ်ချွဲစေတော့ဘူး။ (စာ၊ ၃၅)

ကြွက်နားရွက်မှိုစားပြီးရင် သွေးတွေပြန်ကျဲသွားမယ်။ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ခုခေတ်မှာ လူကြီးတွေ တော်တော်များများဟာ ငေးငေးငိုင်ငိုင်နဲ့ ထုံတုံတုံ၊ နုံအအဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သေးငယ်လှတဲ့ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောတွေ တဖြည်းဖြည်းပိတ်ဆို့လာတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဦးနှောက်ကမရတော့ဘူး။ နုံအအ ဖြစ်လာပြီ။ မှတ်ဉာဏ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဟာ များသောအားဖြင့် သွေးပျစ်ချွဲလွန်ကဲတာကြောင့် ဖြစ်ရ တာပါပဲ ...။ (စာအုပ် (၁) မှ စာ၊ ၄၄)

၁၈။ သွေးပျစ်ချွဲတတ်တဲ့ လူတန်းစား ...

အရပ်ပုတယ်၊ တုတ်ခိုင်တယ်၊ ဝတယ်၊ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီးတဲ့အမျိုးသမီးများ၊ နောက်ပြီး **AB** သွေးအမျိုးအစား ရှိတဲ့လူ၊ အဲဒီအချက်အလက်များဟာ သွေးပျစ်ချွဲတဲ့ လူစားမျိုးတွေပါပဲ။ နောက်ပြီး လည်ပင်းဂုတ်ပိုးတိုလေ သွေးပျစ်ချွဲလေပဲ။ အရက်ဖြူ သောက်ရင်လည်း သွေးကို ပျစ်ချွဲစေပါတယ်။ သောက်မယ်ဆိုရင် အနီရောင်ဝိုင်ကို သောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ၁၀၀စီစီထက် မပိုစေနဲ့နော် ...။ (စာ၊ ၃၅)

၁၉။ စိမ်းပြာရေညှို့ (Spirulina) က ကာကွယ်ပေးတဲ့ရောဂါ ...

စိမ်းပြာရေညှို့ဟာ အခုအခါ ကမ္ဘာကျော်သွားပါပြီ။ အာဟာရမပြည့်စုံဘူး ဆိုရင် သူ့ကို မမေ့ပါနဲ့။ သူဟာ အစား အသောက်တွေကိုလည်း ထိန်းညှိသွားပါတယ်။ သူဟာ နှလုံးနဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်လို့ သွေးတိုးကို ကျစေတယ်။ သွေးတွင်းအဆီတွေ ကျစေတယ် ...။

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရင် ပရိုတင်းချို့တဲ့တယ်။ ဗိတာမင်ချို့တဲ့တယ်။ ကုရခက်တယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိမ်းပြာရေညှို့ ဟာ ဗိတာမင်တွေ ဖြည့်စွက်ပေးတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကောင်းကွက်ကတော့ စိမ်းပြာရေညှို့ဟာ ဆီးချိုရောဂါရှင်ကို နောက် ဆက်တွဲ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ မဖြစ်စေဘူး။ သာမန်လူတွေ စားသောက်သလို စားသောက်နိုင်တယ် ...။

စိမ်းပြာရေညှို့ကို သုံးစွဲသွားမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း ဆီးချိုဆေးကို ရပ်လိုက်ပြီး စိမ်းပြာရေညှို့ဆေးပဲ ဆက်လက် သုံးစွဲသွားလို့ရတယ်။ အစားအသောက်နဲ့ပဲ ထိန်းသွားလို့ရပြီ။ ဥရောပတိုက်မှာ ဆီးချိုရောဂါကို လုံးဝနိုင်အောင် တိုက်နိုင်ခဲ့ပြီ။

ပြီးတော့ အစာအိမ်ရောင်နာ၊ အစာအိမ်ပြည်တည်နာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိမ်းပြာရေညှို့မှာ ရွက်စိမ်းဓာတ်ပစ္စည်း ပါဝင် တော့ အစာအိမ်ရဲ့ ကျိခွဲမြှေးကို ပြန်လည်စွမ်းဆောင်စေနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အသည်းရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိမ်းပြာရေညှို့ ဟာ ရောဂါပိုးကို ထပ်မပွားစေတော့ဘူး။ ပြီးတော့ စိမ်းပြာရေညှို့ဟာ ဓာတ်ရောင်ခြည် (Radiation) ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးတယ် ...။

ကွန်ပျူတာရှေ့မှာ အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတယ်။ တစ်ချို့ မွေးလာတဲ့ကလေးဟာ ဖားကလေးလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ချို့ဆို အမြီးပါတဲ့ကလေးတောင် ရှိသတဲ့။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဟာ လူတွေကို တော်တော် ဒုက္ခပေးတယ်။ ခေတ်ပေါ်ဖြစ်တဲ့ Microwave Oven ခေါ်တဲ့ အနုလျှပ်လှိုင်းမီးဖိုဟာ အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဟာ ဂမီတာ အတွင်းမှာ ကိုယ်ပေါ်ကို ကျရောက်တယ် ...။

မနက် (၉)နာရီကျော်မှ ညစ်ညမ်းတဲ့လေထုဟာ အောက်ကိုကျဆင်းနစ်မြုပ်သွားတယ်။ လေထဲမှာ ညစ်ညမ်းတဲ့ အရာတွေ လျော့နည်းသွားတယ်။ သတိထားပါ။ မနက်အိပ်ရာထ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး အသက်ဝဝ ရှူတာ မလုပ်ပါနဲ့။ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေ အဆုတ်အတွင်း တစ်ပြိုကြီးဝင်သွားနိုင်တယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နိုင်ငံတကာ ညီလာခံက သတိပေးထားတာရှိပါတယ်။ မနက် (၆)နာရီမှ မနက် (၉)နာရီအတွင်း အချိန်ဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် အရှိဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ...။ (စာ၊ ၄၃–၅၀)

၂၀။ ရယ်မောခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ...

''တစ်ခါရယ် ... ဆယ်နှစ်ငယ်'' တဲ့။ အသက်အရွယ် ငယ်သွားတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ပျိုရွယ်သွားတာကို ဆိုလိုတာပါ။ အမြဲပြီးရယ်နေပါ။ အမြဲကျန်းမာနေမှာပါ။ ရယ်မောခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက အလွန်ကြီးမားပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မရယ်ကြတာလဲ ...။

ရယ်မောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာ မဖြစ်တော့ဘူး။ နောက်ကျောတက်တာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရယ်လိုက်တဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ သွေးလေတွေ ပြည့်ဖြိုးပွင့်ကုန်လို့။ ပွင့်ရင် မနာဘူး၊ မပွင့်ရင် နာတယ်။

ရယ်မောခြင်းဟာ ဦးနှောက်တွင်းနာကျဉ်မှုကို ထုံမွဲသွားစေတဲ့ ''မွဲထုံဆေး'' တစ်မျိုး ပေါက်ဖွားပေးတယ်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲရင် အဆစ်ကို ဖိနှိပ်ပြီး အားရပါးရ ရယ်လိုက်ပါ။ ခဏကြာရင် နာတာတွေ ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရယ်မောတာဟာ အဲဒီလောက်ကို အကျိုးရှိပါတယ် ...။

ဘာဖြစ်လို့ မရယ်ကြသေးတာလဲ ... (စာ၊ ၅၇–၅၉)

(၅) မြန်မာ့ဆေးပြိုးတိုများ
နေဝင်း (လန်ဒန်)
ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၉၊ ဇန္နဝါရီ။ တန်ဖိုး ၂၀၀ကျပ်။ စာပေလောက ...။

၁။ ကြွက်နို့ပျောက်ဆေးနည်းနှင့် ခံတက်ခေါက် ...

ချဉ်ဖတ်ထည့်စားလေ့ရှိသော ခံတက်ခေါက်ကို ဆွာပါ။ ၎င်းဆွာ၍ရသော ခံတက်ခေါက်မှ အတွင်းသားနုနုကို ဓားပါးပါးဖြင့် သင့်တော်ရုံအရွယ်ခွာပါ။ ၎င်းဆွာ၍ရသော ခံတက်လွှာကို ကြွက်နို့ပေါ်တင်ပြီးကွာမကျစေရန် ... ပလတ်စတာဖြင့် ခုနှစ်ရက်ခန့် အုပ်ထားပါ။ ကြွက်နို့များ အရာမကျန်ရစ်ဘဲ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားမည် ...။ (စာ၊ ၄)

၂။ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက်ဆေးနည်း ...

ခေါင်းကိုက်လျှင် နားထင်နှစ်ဘက်ကို ကွမ်းရွက်ကပ်ပါ။ ဇက်ကြောတက်လျှင် ဇက်ကြောနေရာကို လုံအောင်ကပ်ပါ။ မျက်ရိုးကိုက်လျှင် မျက်ရိုးနှင့်နီးသော မျက်ခုံးတစ်ဝိုက်နှင့် မျက်လုံးအနီးတစ်ဝိုက်ကို ကပ်ပါ။ ကွမ်းရွက်ကို ကပ်လိုသည့် ပုံစံညှပ်ပြီး သွားချွန်ဖြင့် အသာအယာဖိကိုက်လိုက်ပါက အရည်ကလေးများစို့လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ လိုအပ်သည့် နေရာတွင် မြိမြံစွာကပ်နေလိမ့်မည်။ (စာ၊ ၅၃)

၃။ ခေါင်းမူးပျောက်ဆေးနှင့် ပျားရည်၊ သံပုရာရည် ...

၁. ပျားရည်စစ်စစ် ကြွေဇွန်း ၁.ဇွန်း
၂. ရေနွေးပူပူ ။ ၁.ဇွန်း
၃. သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁.ဇွန်း

ဝင်းသုံးမျိုးကို မွှေတိုက်ပါ။ ခေါင်းအလွန်မူး၍ မသက်သာသူများ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ သွေးတိုးကြောင့်ဖြစ်စေ ... လေကြောင်ဖြစ်စေမူးလျှင်လည်း ... ဤဆေးနည်းအတိုင်း တိုက်ပါ။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားပြီး ခေါင်းရိုပ်တိတ်တိတ်ဖြစ်နေ၍ ဆေးနည်းအတိုင်းတိုက်ရာ သက်သာသွားပါသည် ...။ (စာ၊ ၇)

၄။ ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးနှင့် ထုံးရေကြည် ...

ချိုင်းနံ့သည် ... ချိုင်းတွင်ရှိသော Apocrine gland အကြိတ်ငယ်ကလေးများမှ နံသောအဆီထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအဆီကုန်သွားရန် ရေမှုန်မှုန်ချိုးပြီး လျှော်ဖွတ်ပြီးသား အဝတ်ကို နေ့စဉ်လဲပေးပါ။ ရေချိုးသည့်အခါ ချိုင်းကို ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး သေသေချာချာဆေးကြောသုတ်သင်ပါ။ မျက်နှာသုတ်ပုဝါနှင့် စင်အောင်သုတ်ပြီးလျှင် ... ထုံးရည်ကြည်ကို ချိုင်းမှာသုတ်လိမ်းပါ။ ထုံးရည်ကြည်ဆိုသည်မှာ ... ထုံးကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင်ထည့်ပြီး ရေနွေးလောင်းထည့်၍ ရသော အပေါ်အရည်ကြည်ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၈)

၅။ ချောင်းဆိုးပန်းနာနှင့် မဲဇလီရွက် (ပွေးကိုင်းရွက်)၊ အရက် ...

ပွေးသတ်သည့်မဲဇလီရွက်ကြီးများကို ဆားဖြင့် အနည်းငယ်ပွတ်၍ အရည်ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်နှင့် ဆတူ အရက်ရောပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို ကြွေပန်းကန်တွင်ထည့်၍ ပွက်နေသောရေနွေးပေါ်တွင် ပေါ်လောမျှောပြီး ရေနွေးအိုးအဖုံး ပိတ်ထားပါ။ ဆေးရည်ပူနွေးလာရင် ပန်းကန်ကိုထုတ်ပါ။ ယင်းဆေးရည်ကို ... ဟင်းခတ်ဇွန်းဖြင့် အစာမစားမီ နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သုံးဆောင်ပါ။ စွဲကပ်နေသော နာတာရှည်ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ အဆုတ်ရောဂါအတွက် (၁၅)ရက်ခန့် သုံးဆောင်ခါမျှဖြင့် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၆)

၆။ ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ရွက်ကျပင်ပေါက် ...

ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်ကို ခူး၍မီးကင်ပါ။ အရွက်ခပ်နွေးနွေးကို နှမ်းဆီသုတ်၍ ရောင်နေသောခြေဖမိုးပေါ်တွင်ကပ်ပါ။ ရွက်သေး၊ ရွက်ဝိုင်း၊ ရွက်ကြီးသုံးမျိုးရှိသည့်အနက် ရွက်ကြီးမှာ ပို၍ စွမ်းပါသည်။ ကပ်သည့်အခါ ပထမတစ်ရက်နှင့်ပင် ပျောက်သလောက်ရှိ၍ ငါးရက်ခန့်ဆက်ကပ်သောအခါ အားလုံးပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၆)

၇။ ခြေဖဝါးအသားမာ၊ ကွဲအက်၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ဆီ ...

ခြေကွဲသောအနာများဖြစ်လျှင် ခြေထောက်ကို နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ အုန်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ ... တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် နှံ့အောင်လိမ်းပေးပါ။ ကွဲနေသောအကွဲများအတွင်း စိမ့်ဝင်အောင်လိမ်းပေးပါ။ သုံးရက်မျှလိမ်းမိလျှင် ကြမ်းတမ်းအက်ကွဲသော ခြေဖဝါးများ တဖြည်းဖြည်းနူးညံ့လာပြီး ရက်ဆက်လိမ်းလျှင် ပျောက်ကင်းသွားပါမည် ...။

ခြေဖဝါးကွဲအက်ခြင်းဖြစ်ပွားတတ်သော ရက်၊ လကိုမှတ်ထားပြီး ၎င်းရက်မတိုင်မီ ကြိုတင်လိမ်းထားပါက ... ထိုနှစ်အတွက် ခြေဖဝါးကွဲတော့မည် မဟုတ်ပါ။ အများအားဖြင့် ဆောင်းအကုန် နွေအကူးတွင် ခြေဖဝါးကွဲတတ်ပါသည်။ ခြေထောက်ကို ဆီလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ကိုယ်လက်ကြီခိုင်၏။ မျက်စိကြည်လင်၏။ အိပ်၍ ပျော်၏။ ပင်ပန်းခြင်း၊ ခြေနာခြင်း၊ ခြေရောင်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဃာကျမ်း) ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

(ဘုရားရှင်လက်ထက်တော် ကာလကတည်းက ရှိသောနည်း။)

၈။ ၄က်ဖျားရောဂါပျောက်ဆေးနည်း၊ ဆေးခါးကြီး ...

ဆေးခါးကြီးတစ်ပင်ကို နုတ်၍ စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ဆား ဆီးဖြူသီးခန့်ထည့်၍ သောက်ပြီး လေစိမ်းမတိုက်ရန် ပိတ်ခြင်ထောင်ဖြင့် ၁၀မိနစ်၊ ၁၅မိနစ်ခန့် အိပ်ပျော်အောင်အိပ်ပါ။ အိပ်ရာမှနိုးလျှင် သိသာစွာသက်သာလာမည်။ သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါက အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၉)

၉။ ၄က်ဖျားရောဂါနှင့် ဂုံးခါး ...

ဂုံးခါးကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအိုး၌ လက်ဖက်ခြောက်ခတ်သကဲ့သို့ ဂုံးခါးကို ရေနွေးမှာခတ်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သကဲသို့ မကြာခဏာ သောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၃)

၁၀။ ၄က်ဖျားရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ဆေးရွက်ကြီး ...

ကွမ်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကွမ်းစားဆေးရွက်ကြီး၊ ဆား ... ၎င်းတို့ကို အားလုံးရောကြိတ်ပြီး အရည်ထွက်လာသောအခါ မျက်စဉ်းခတ်ပါ။ ဆေးနည်းအတိုင်း ၄က်ဖျားတက်နေစဉ် မျက်စဉ်းခတ်ရာ ... ၁၀မိနစ်ခန့် ရှိသောအခါ အဖျားကျသွားပါသည်။ နောက်ထပ်မဖျားတော့ပါ ...။ (စာ၊ ၁၄)

၁၁။ ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက်ဆေး၊ ၄က်ပျော ...

၄က်ပျောခိုင်၊ ၄က်ပျောလက်ကို ခုတ်လိုက်သောအခါ ကျလာသော အရည်များကို ခွက်သန့်သန့်ဖြင့် ခံထားပါ။ ၎င်းအရည်ဖြင့် ဦးရေပြားထိအောင် ခေါင်းအနှံ့ လိမ်းပေးပါ။ သုံးရက်ပြည့်မှ ... ခေါင်းလျှော်ပါ။ မကြာခဏာ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆံဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၇)

၁၂။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် သံမနိုင်၊ ကျောက်မနိုင် ...

မြေကြီးတွင် ရှုပ်ပေါက်လေ့ရှိသော သံမနိုင်၊ ကျောက်မနိုင် (ကျောက်ကွဲရွက်) ကို အမြစ်ပါ၊ ပါအောင်နှုတ်ပါ။ မြေအိုးတွင်ထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်၊ ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ကို ခဏ၊ ခဏသောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ရက်အတွင်း ရောဂါကင်းစင်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၅)

၁၃။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နန်းဒူး၊ ပျားရည် ...

ဆီးဖြူသီး (၂၀)ကျပ်သားကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အစေ့ထုတ်ပါ။ နန်းဒူးမှုန့်စစ်စစ် (၁၀)ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၁၀) ကျပ်သား၊ သုံးမျိုးသမအောင် ရောမွှေပြီး တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဖွဲန်း၊ တစ်ဖွဲန်းကျ စားသုံးပါ။ (နန်းဒူးကြောက်သူများ ပျားရည်ကို ထို့ထက် ပိုထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါ၏ ...။ (စာ၊ ၁၇)

၁၄။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ထိကရုံး ...

ထိကရုံးပဉ္စင်းပါးကို ရေနှင့်ပြုတ်ပြီး ရေနွေးကဲ့သို့ ... သောက်သုံးမှီဝဲပါ ...။ (စာ၊ ၁၈)

(ဆီးကျိတ်ရောင်ဖြစ်နေလျှင် ထိကရုံးမသောက်ပါနဲ့။ သာဂဒီး၊ စူလာနဇာ (၃)၊ စာ၊ ၇၆)

၁၅။ ဆီးချိုပျောက်ဆေး ... ကင်းပုံရွက် ...

ကင်းပုံရွက်သတ္တုရည်ကို ကြွေဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ပါ။ အင်ဆူလင်ထိုးသည့်တိုင်အောင် ဆီးချိုနှုန်း လျော့ကျမှုနည်းပါးသူများ ဆေးနည်းအတိုင်း တိုက်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ပါက ချက်ချင်း ဆီးချိုနှုန်း ကျသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၂၈)

၁၆။ တိုက်ဖွိုက် (အူရောင်နန်းဗျား) ရောဂါနှင့် ပဲရာဇာ (ခေါ်) ပဲနီလေး ...

ပဲရာဇာ (ခေါ်) ပဲနီလေး နို့ဆီဗူး လေးပုံ၊ သုံးပုံခန့်ကို ရေနို့ဆီဗူးတစ်လုံးခွဲခန့်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် မီးဖိုချောင်သုံးနနွင်းမှုန့် ဟင်းစားဇွန်း၊ တစ်ဇွန်းအပြည့်ထည့်ပါ။ ပဲဆံများပွ၍ နူးလာလျှင် အဖတ်အရည်အား‌လုံးစားပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သုံးရက်ဆက်တိုက်စားလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၃၀)

၁၇။ ဇက်ကြောတက်ရောဂါနှင့် ရှောက်သီး ...

ရှောက်သီးတစ်လုံးကို အလယ်တည့်တည့်ခွဲ၍ အရည်များ ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် အစေ့၊ အခွံ၊ အရည်၊ သုံးမျိုးလုံး ကို ကြွေကရား (သို့) ကြွေရည်သုတ်ဇလုံထဲ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးအဖြူ ကြွေကရားတစ်လုံးနှင့် ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ အေးသောအခါ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် အိပ်ရာဝင် သင့်ရုံသောက်ပါ ...။

တစ်ပတ်အတွင်း သိသာစွာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ အဝလွန်သူများ အမြဲသောက်ပါက နောက်ကြော၊ ဇက်ကြော မတက်ခြင်း၊ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ရှနာများ အကျက်မြန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၁)

၁၈။ တင်းတိပ်နှင့် အုန်းမှုတ်ခွံ ...

သန့်ရှင်းသောအုန်းမှုတ်ခွံကို သန့်ရှင်းသည့် ကျောက်ပျဉ်တွင် ရေအစား သံပုရာရည်ဖြင့် သွေးပါ။ မျက်နှာကို စင်ကြယ်စွာသစ်ပြီး သနပ်ခါးလိမ်းသကဲ့သို့ လိမ်းပါ။ အရောင်ဝါလွန်းသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်မှ လိမ်းပါ။ စပ်သော်လည်း တစ်လခန့် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ ပျောက်ကင်းကြပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၄)

၁၉။ တင်းတိပ်နှင့် ဒန္တသုခ ...

ဒန္တသုခအရွက်စိမ်းရည်နှင့် (သတ္တုရည်နှင့်) သနပ်ခါးရည်သွေးပြီးသား တစ်ကျပ်သားစီခန့်ကို စပ်ဖျော်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း လိမ်းပေးပါ။ စိတ်ရှည်စွာလိမ်းပေးပါက မကြာခင် ပျောက်ကင်းပြီး လှပလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၀၅)

၂၀။ တုပ်ကွေးပျောက်ဆေး၊ ကွမ်းရွက်နှင့်အခြား ...

လတ်ဆတ်သောကွမ်းရွက်ကြီး နှစ်ရွက်၊ ချင်းအစိုင်းမူးဧခန့် အရွယ်အစား အထူအပါးရှိသော အပြားဝိုင်း ၁ခု၊ လေးညှင်းပွင့် ၁ပွင့်၊ ထန်းလျက် ၂ခဲ ကြွေရည်သုတ်မတ်ခွက်တွင် ၎င်းလေးမျိုးနှင့် ရေနို့ဆီဗူး၊ တစ်ဗူးခန့် ထည့်၍ ရေတစ်ဝက်ခန့် ခမ်းသွားသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ၎င်းဆေးရည်ပူပူကို မှုတ်သောက်ပါက ချွေးစိုလာပြီး ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၃၁)

၂၁။ ထိခိုက်၊ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများနှင့် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ...

လက်ကို စင်အောင်ဆေး၍ ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအမှည့်ကို အခွံနွာပြီး ကြွေပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်နယ်ပါ။ ၎င်းနောက် အနာဝေါ်မှာ အုံထည့်၍ အဝတ်သန့်သန့်နှင့် စည်းထားပါ။ ငှက်ပျောသီးခြောက်လျှင် တစ်ဖန်ထပ်အုံပေးခြင်းဖြင့် တစ်ပတ် အတွင်း သိသာစွာပျောက်ကင်းပြီး အနာရင်းခြင်း၊ အနာပြည်တယ်ခြင်း လုံးဝမဖြစ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၈)

၂၂။ ထိခိုက်ရှနာနှင့် ကွမ်းစားထုံး ...

ကွမ်းစားထုံးကို လက်ဖြင့်ကော်ယူ၍ ထိခိုက်ကွဲရှသွားသည့် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် လုံလုံခြုံခြုံအုံပေးပြီး ပတ်တီး စည်းထားပါ။ ထုံးအုံသည့်ကြားမှ တစ်ခါတစ်ခါသွေးများ စိမ့်ထွက်နေသေးလျှင် ထပ်မံထွက်မလာတော့သည်အထိ ထုံးကို အကြိမ်ကြိမ်အုံပေးပါ။ ဒဏ်ရာနေရာကိုတော့ ရေမထိအောင် သတိထားပါ။ ထုံးအုံသည်နှင့် ချက်ချင်းသက်သာပြီး

ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသားနုတက်ကာ ဒဏ်ရာပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၃၂)

၂၃။ ထိပ်ခတ်နာနှင့် မရိုးပင်/ငဖြူကြီးပင် ...

(၁) မြန်မာနိုင်ငံ၏ ချောင်းကမ်းဘေး၊ ရထားလမ်းတစ်လျှောက် လယ်ကန်သင်းရိုးစပ်တို့၌ အလေ့ကျပေါက်သော ''မရိုး'' ဟူသော အပင်ရှိသည်။ ပင်စည်၊ အကိုင်းအခက်၊ အရွက်၊ အပွင့်အားလုံး ငွေရောင်လိုဖြူနေသဖြင့် ''ငဖြူကြီး'' ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ထိုမရိုးပင်မှ အရွက်ကို ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ခပ်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျှင် ဆေးလိပ်ကဲ့သို့ လိပ်သောက်ပါ။ ရှူရှိုက်လိုက်သောအခါ ဆေးငွေ့ကို နှာခေါင်းမှ ဖြည်းဖြည်းချင်းထုတ်ပါ။ ရောဂါခံစားနေရစဉ် မျှစ်ချဉ်၊ အမဲသား၊ ငါးသေတ္တာစသည့် တက်စာများကို ရှောင်ပါ ...။ (စာ၊ ၃၆)

(၂) မရိုး ခေါ် ငဖြူကြီးရွက်ကို ခူးပြီး အမွေးများပါ လက်ဖြင့်ပွတ်ချေပြီး ရှူပေးပါ။ နှာခေါင်းထဲမှ ပုပ်စော်နံရောဂါ စွဲကပ်သဖြင့် ဆရာဝန်ပြရာ နှာခေါင်းကိုဖောက်ပြီး ဖန်ရည်ဆေးပေးပါသည်။ ဆေးစားသော်လည်း ပျောက်ကင်းမှု မရှိသဖြင့် ဤဆေးနည်းအတိုင်းလုပ်ရာ နှာချေပြီး နှာခေါင်းထဲမှ အဝါခဲကြီး (၄)ခဲ ထွက်ကျလာပြီးနောက် နှာခေါင်းအပုပ်နံ့မှာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ (စာ၊ ၃၈)

၂၄။ နူလာ၊ မိုးယပ်ရောဂါနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး၊ ထန်းလျက် ...

ကျောက်ဖရုံသီးရင့်ရင့် တစ်လုံးကို အညှာပတ်လည်မှ အခွံသားအတွင်းသား မပျက်စေရန် ဓားပါးပါး၊ ချွန်ချွန်ဖြင့် နှစ်လက်မခန့် အချင်းပြု အပေါက်ဖောက်ပါ။ အစေ့အိမ်အူများကို ဝါးချောင်းသန့်သန့်ဖြင့် ထိုး၍ ကော်ထုတ်လျှင် အတွင်းသားနှင့် အခေါင်းသာ ကျန်လိမ့်မည်။ ထန်းဖိုထန်းလျက်အမှုန့်ဖြစ်စေ၊ အခဲလိုက်ဖြစ်စေ အတွင်းတွင် အပြည့်အသိပ် ထည့်ပြီး အညှာအဖုံးကို ပြန်ပိတ်ပါ။

ရှိုနှင့် အဝတ်ကပ်ခြင်း၊ နှစ်ထပ်ခန့် ဇော်မံပြီး လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ၎င်းနောက်ကျောက်ဖရုံသီးကို ဒေါင်လိုက် စပါးတောင်းထဲ၌ဖြစ်စေ၊ ကောက်ရိုးပုံထဲ၌ဖြစ်စေ ခုနှစ်ရက်ခန့်ထားပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို စမ်းကြည့်လျှင် အခွံသားပျော့သွားပြီး ထန်းလျက်နှင့် ကျောက်ဖရုံသီးအသား ဓာတ်ပြု၍ ကဇော်ဖောက်ဆေး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ထိုနောက် ဇလုံကြီးကြီး ခံ၍ ကျောက်ဖရုံသီးကို သေသေသပ်သပ်ခွဲပြီး ဇွန်းနှင့် အသားတွေကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ မွှေလေအမြှုပ်တစိစိနှင့် အရည်ရွှမ်းရွှမ်းဆေးကို ရပါသည်။ ဆေးရည်ကို တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ခန့် နေလှမ်းပြီး မွှေနှောက်၍ လေလုံသော ဖန်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညတစ်ဇွန်း စားပါက သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးများ ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးဖြင့် မိုးယပ်သွေးဆုံးနာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၇၃)

ဤဆေးနည်းနှင့် ဆင်တူသော ဆေးနည်းကို ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၁၅၁)တွင် လေ့လာကြည့်ပါ။

၂၅။ နူလာ၊ မိုးယပ်နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ...

ကြက်သွန်နီ ၁ကျပ်သား၊ ထန်းဖိုထန်းလျက် ၁ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၁ကျပ်သား၊ ဆား ၅မူးသား၊နှမ်းဆီ ၁မတ်သားတို့ကို ရောတေပါ။ ဇီးသီး (ဆီးသီး) လုံး မရှိတရှိခန့် နေ့စဉ်စားပေးပါ။ အညောင်းအညာ၊ ကိုယ်လက်နုံးချိ၊ မျက်စိမှုန်အပေါင်း၊ နူလာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ပျောက်ပါသည်။ အသက် (၁၈)နှစ် မှစ၍မျက်စိဝေဒနာ ခံလာရသဖြင့် သုံးစွဲလာခဲ့ရာ အသက် (၇၉)နှစ်အထိ မျက်မှန်မဆောင်ရဘဲ စာရေးစာဖတ်နိုင်သည်။ အပ်ကိုပင် အပ်ချည်ထိုး နိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၇၅)

၂၆။ နူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်နှင့် တမာဇွေအခြောက် ...

တမားဇွေအခြောက် (အခွံမပါရပါ) များကို ကြေညက်အောင်ထုထောင်းပြီး နာကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ၊ ရောင်ရမ်းနေသော နူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်နေရာများကို ခပ်ထူထူအုံပေးပါ။ ဆေးများ ကွာမကျသွားအောင် ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ တစ်နေ့ ၂ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်တွင်ပြုလုပ်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။ ရက်မကြာခင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါ လိမ့်မည်။ (စာ၊ ၃၉)

၂၇။ နားပိုးကောင်ဝင်နှင့် ဆားရည်ကြည် ...

မီးဖိုချောင်သုံးဆားစိမ်းကို မန်ကျည်းဇွေခန့် ပန်းကန်လုံးသန့်သန့်တွင် ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဖျော်ပါ။ ဆားကြေညက်သည်

အထိ လက်ချောင်းသန့်သန့်ဖြင့် မွှေနှောက်ပြီးနောက် ခေတ္တစိမ်ပြီးရရှိသည့် ဆားရည်ကြည်ကို ပိုးကောင်ဝင်သောနားထဲသို့ ပြည့်အောင်လောင်းထည့်ပါ။ နားအတွင်းသို့ ပုရွက်ဆိတ် စသည့်ပိုးကောင်များဝင်လျှင် ဆားရည်ကြည်ခပ်ပါက ပိုးကောင် ဆားရည်ကြည်ပေါ်သို့ တက်လာပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၄၄)

၂၈။ နားပြည်ယိုနာနှင့် ဟင်းဂလာရွက် ...

ဟင်းဂလာရွက်သတ္တုရည်ကို ဝါဂွမ်းတွင် ဆွတ်၍ နားတွင်းသိပ်ပေးပါ။ စပ်ပါသည်။နှစ်ရက်၊ သုံးရက်အတွင်း အနာဖေး ကွာကျပြီး ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါသည်။ (စာ၊ ၄၄)

၂၉။ နားအူ၊ နားလေထွက်နှင့် ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက် ...

ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်ကို မီးဖုတ်ပြီး ဝါးပိရည်နှင့် တို့စားပါ။ နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားလေထွက်၊ နားအုံနာ၊ နားပြည်ယိုတို့ကို လေးခါခန့်စားလျှင် ပျောက်ပါသည်။ (စာ၊ ၄၃)

၃၀။ နောက်ကြောတက်ခြင်းနှင့် ရှိန်းခို၊ ထန်းလျက် ...

ရှိန်းခို မန်ကျည်းဧခန့်ကို ရေနှင့် ကျိုက်ချပါ။ ၎င်းနောက် ထန်းလျက်တစ်လုံးစားပြီး ရေသောက်ပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်စားပါ။ မိမိရောဂါအခြေအနေကို သုံးသပ်၍ နေ့လည်တစ်ကြိမ် ထပ်စားနိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၅၁)

၃၁။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့် သံပုရာသီး ...

လတ်ဆတ်သော သံပုရာသီးတစ်လုံးကို ဓားသန့်သန့်ဖြင့် ကန့်လန့်ပိုင်းဖြတ်ပါ။ မတ်ခွက်တစ်ခုတွင် တစ်ခြမ်းစီလှန်၍ ထည့်ပါ။ ရေနွေးကျက်ကျက်ဆူ လောင်းထည့်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းအဖုံးနှင့် လုံအောင် အုပ်ထားပါ။ အေးသောအခါ သောက်သုံးပါ။ ပျောက်ကင်းသည်အထိ အတန်ကြာ ဆက်လက်သောက်သုံးပေးပါ။ (စာ၊ ၄၅)

၃၂။ နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

ကြက်သွန်ဖြူမကြိုးမသေး (၃)ဥကို နံနက်အိပ်ရာထတိုင်းဝါး၍ မျိုချပါ။ နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါကို (၂၅)နှစ်ကျော် ခံစားခဲ့ရာ ညပိုင်းတွင် နှစ်ကြိမ်မက နှာခေါင်းဆေးထည့်မှ အိပ်ရပါသည်။ ယခုအခါ နှာခေါင်းဆေး မသုံးရသည်မှာ (၅)နှစ်ကျော်ပါပြီ။ (စာ၊ ၄၂)

၃၃။ နှာခေါင်းသွေးယိုနှင့် သဘော်သီး၊ သကြား ...

သဘော်သီးမှည့်နှင့် သကြားရောစပ်ပြီး ခုနှစ်ရက်ခန့်တစ်ဝစားပါ။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းသုံးရာသီလုံး နှာခေါင်းသွေးယိုရောဂါမှာ မုချပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၄၀)

၃၄။ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ပဲစင်းငုံ ...

ပဲစင်းငုံစေ့အလုံး (ခွဲခြမ်းမဟုတ်) နို့ဆီဖူးတစ်လုံး (သို့) တစ်ဝက်ကို ရေဖြင့်နူးနေအောင် ပြုတ်ပါ။ ပဲနူးလျှင် ပြုတ်ရည်ကို ပန်းကန်တစ်လုံးဖြင့် ငဲ့ယူထား၍ ပြုတ်ပြီးသား ပဲစင်းငုံကို ကြက်သွန်အဖြူ အနီ ဆီသတ်၍ကြော်ပါ။ ၎င်း ပဲစင်းငုံဆီသတ်ထဲသို့ ပဲပြုတ်ရည်နှင့် ရေနွေးအသင့်အတင့်လောင်းထည့်ပါ။ ခဏကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ တစ်လခန့်စားလျှင် ဖောရောင်ခြင်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်း၍ သုံးလခန့်စားလျှင် ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်ပါသည်။ (စာ၊ ၅၅)

၃၅။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ရှောက်၊ အရက်၊ ပျားရည် ...

ရှောက်ရည်၊ အရက်ဦးရည်၊ ပျားလေးရည်တို့ကို ဆတူရောစပ်ပါ။
ဇွန်းလေးတစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ (စာ၊ ၅၇)

၃၆။ ပွေး၊ ယားနာနှင့် ပိန္နဲအစေး ...

ပွေး၊ ယားနာကို သန့်စင်ပါ။ ပိန္နဲအညှာမှ ထွက်လာသော (နို့နှစ်ရောင်) အစေးများကို ပိန္နဲရွက်အချောဘက်တွင်

တို့ယူထားပါ။ ၎င်းပိန္နဲ့ရွက်ဖြင့် ပွေး၊ ယားနာအား ကပ်လိုက်၊ ခွာလိုက်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပိန္နဲ့စေးကုန်ခမ်း၍ ကပ်နိုင်စွမ်း လျော့လာလျှင် နောက်အသစ်တစ်ရွက်ယူ၍ ကပ်ပါ။ ပိန္နဲ့ရွက်ပေါ်တွင် ယားနာမှ အနာဖတ်ကလေးများ ကပ်ပါလာလိမ့်မည်။ အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ယားနာမှ သွေးစို့လာလျှင် ရပ်တံ့ပါ။ ၎င်းနောက် ရေနှင့်ဆေးကြော၍ သနပ်ခါးအုံထားပါ။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ခန့်ပြုလုပ်လျှင် ယားနာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ (စာ၊ ၅၉)

၃၇။ ဖနောင့်ရိုးအတက်ထွက်ခြင်းနှင့် ဆား၊ ကွမ်းရွက် ...

ညမအိပ်ခင် ရေချိုးခန်းသမံတလင်းပေါ်တွင် ဆားပုံပြိုး နာသည့်ဖနောင့်ကို နင်းပေး၊ ပွတ်ပေး။ ဆယ်မိနစ်ခန့် နင်းပြီးလျှင် ဒူးခေါင်းအပေါ်မှ ရေ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်ခွက်လောင်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ ပြီးက နာနေသောနေရာတွင် ကွမ်းရွက်ကိုစင်အောင်ဆေးပြီး ကပ်လိုက်ပါ။ အိပ်ပျော်သောအခါ ကွမ်းရွက်ကွာသွားနိုင်သဖြင့် ပတ်တီးစည်းထားလျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

နံနက်နိုးလျှင် ဦးဆုံး ဒူးခေါင်းအပေါ်မှ ရေ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်ခွက် လောင်းချပါ။ ၎င်းနည်းဖြင့် သက်သာလာ သော်လည်း မပျောက်နိုင်၍ ဖနောင့်ကိုစမ်းကြည့်ရာ အတက်ထွက်သည်မှာ သုံးနေရာဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရ၍ နေရာနှံ့အောင်ပြု လုပ်ပေးရာ ယခု လုံးဝကောင်းသွားပါပြီ။ (စာ၊ ၆၁)

နောက်တစ်နည်းမှာ သံပြားကို ပူအောင်မီးဖုတ်ပြီးနောက် ဆားပုံပြိုး သံပြားပူဆားပုံ အလယ်တည့်တည့်ပေါ်သို့ ဖနောင့်နှင့် သာသာနင်းပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းဖိနင်းပါ။ အပူရှိန်ရှိနေသော ဆားပုံပေါ်သို့ အတက်ထွက်နေသော ဖနောင့်ကို တင်၍ ဖိတင်လိုက်၊ ခွာလိုက်ဖြင့် နံနက်နှင့် ည နှစ်ကြိမ် (၁၅)မိနစ်ခန့်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။ (စာ၊ ၆၂)

၃၈။ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းနှင့် ဖလံတောင်ဝှေးပင် ...

ဖလံတောင်ဝှေးပင်ပဉ္စင်းပါးကို ပါးပါးလှီးပြီး နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် အမှုန့်ထောင်းပါ။ ဖလံတောင်ဝှေးမှုန့် ၃ဝသားကို သကြား ၆ဝသားနှင့်ယိုထိုးပါ။ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည ... ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် မှန်မှန်စားပါက မီးယပ်အဖြူဆင်း ရောဂါ ဒိဋ္ဌပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၆၉)

၃၉။ မီးယပ်သွေးဆုံးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...

ရှားစောင်းလက်ပပ် ၅ဝသား၊ ထန်းလျက် ၅ဝသား၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၂၅ကျပ်သား ...၎င်းသုံးမျိုးကို အဓိက ထား၍ ချက်ပါ။ အုန်းသီးတစ်လုံးထည့်ကျိုလျှင်အုန်းတစ်လုံးချက်ဆေးဖြစ်မည်။ ဆီ ငါးမတ်သား၊ စမုံမျိုးငါးပါး၊ ရှဉ့်မတက်၃ ၅ကျပ်သား၊ နှမ်းလှော်နို့ဆီဗူး ၁ဗူး၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျော ၅လုံးထည့်ပြီး ကျိုနိုင်သည်။ ဓာတ်ချုပ်လျှင် သဘော်မဲဇလီအရွက် (သို့) အပွင့် အနည်းငယ်ထည့် ကျိုနိုင်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်စားပါက အသက် ၄ဝကျော် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (စာ၊ ၇၁)

၄ဝ။ မျက်စိစွန်ပျောက်နည်း၊ ခြေဖဝါးဆားပွတ် ...

ရေချိုးခါနီး ခြေဖဝါးကို ရေဆွတ်ပါ။ ဆားနှင့်နှစ်ဖက်လုံးပွတ်ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့်ထားပါ။ အောက်ခြေ ခြေထောက်မှစ၍ ရေလောင်းရင်း ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို တဖြည်းဖြည်းရေ လေး၊ ငါးခွက်လောင်ပြီးချိုးပါ။ မကြာခဏ မျက်စိစွန်တတ်၍ ကုသခံသည့်အတိုင်း Ointment ဆေးထည့်ပေးသော်လည်း တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ထွက်နေပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ယခုနည်း အတိုင်းလုပ်ရာ ညာဘက်တွင် ခြေဖဝါးမှ အခိုးထွက်လာသည်မှာ မီးခဲနှင်ထိုးထားသကဲ့သို့ ပူ၍ (ခြေဖဝါး) ကို ယပ်ခတ်ပေးခဲ့ ရဖူးပါသည်။ ဆားပွတ်ခြင်း တစ်ခါတည်းနှင့်ပင် ယနေ့ထိ နှစ် (၃ဝ)ကျော်အောင် မျက်စိမစွန်တော့ပါ။ (စာ၊ ၆၅)

၄၁။ မျက်စိယားခြင်းနှင့် ဆားကြပ်ထုပ် ...

ရေကို ရေနွေးအိုးသန့်သန့်တွင် ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေနွေးအိုးအဖုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အိမ်သုံးဆား သန့်သန့်ကို နှစ်ရွေးသားခန့် အဝတ်သန့်သန့်နှင့်ထုတ်ပြီး ရေနွေးအိုးအဖုံးပေါ်တွင် ပူအောင်ကပ်ပါ။ ထို့နောက် နှာခေါင်းအနီး မျက်စိထောင့်ကို ကပ်ပေးပါ။ ၁ဝမိနစ်၊ ၁၅မိနစ်ကြာအောင်ကပ်ပြီး မျက်စိယားခြင်းပျောက်လျှင် ရပ်ပါ။ ပြန်ယားလာလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။ (စာ၊ ၆၄)

၄၂။ ရေနွေးပူလောင်ခြင်းနှင့် သွားတိုက်ဆေး ...

ခွက်တစ်လုံးထဲ ရေအေးအေးထည့်ပြီး ရေနွေးပူလောင်သည့်လက်ကို စိမ်ထားပါ။ ၁၅မိနစ်တစ်ခါခန့် ရေအေးလဲပေးပါ။ နှစ်နာရီခန့်စိမ်ပြီးလျှင် ရေခြောက်အောင် (ဖြည်းညင်းစွာ) သုတ်၍ သွားတိုက်ဆေး လူးပေးထားပါ။ နန္တင်းမထိမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ (စာ၊ ၃၂)

၄၃။ ရေဖျဉ်းရောဂါ ...

(၁) မြေဇူ (ခေါ်) လေးနာရီပန်းသည် အနီ၊ အဝါ၊ အဖြူ (၃)ရောင်ရှိသည်။ အရွက်ဝိုင်း၍ ပန်းပွင့်မှာ လော်စပီကာနှင့် တစ်ထေရာတည်းတူသည်။ အပင်၏အမြစ်တွင် ကန်စွန်းဥလို ဥမျိုးရှိသည်။ ၎င်းဥကို ယူ၍ အခွံခွာ၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပြာဖြင့် တစ်ညသိပ်ပါ။ နောက်နေ့တွင် ပြာစင်အောင်ဆေး၍ ဥကိုခုတ်ထစ်ပြီး ရေ သုံးပိသာဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ရရှိသောပြုတ်ရည်ကို အအေးခံပြီး မြေအိုးထဲထည့်ပါ။ ရေဆာသည့်အခါတိုင်း နေ့စဉ်မပြတ် (၁ဂျ)ရက် ဆက်သောက်ပါ။ အင်နှင့် အဆီကိုတစ်လရှောင်ပြီး သံပုရာ၊ ရှောက်၊ လိမ္မော်ရည်များကို သောက်ပေးပါ။ ရေဖျဉ်းနှင့် ဖောရောင်ရောဂါပျောက်၏။ (စာ၊ ၇၈)

(၂) နောက်တစ်နည်းမှာ ...

(၁)	ဗွားဘက်ရွက် (ခေါ်) ငုဝါရွက် ...	၂၅ ကျပ်သား
(၂)	သဘော်မဲဇလီ (ခေါ်) ပွေးကိုင်းရွက် ...	၂၅ ကျပ်သား
(၃)	သက်ရင်းကြီးရွက် ...	၂၅ ကျပ်သား
(၄)	မန်ကျည်းသီးမှည့် ...	၂၅ ကျပ်သား
(၅)	ထန်းလျက်စစ်စစ် ...	၂၅ ကျပ်သား

ဗွားဘက်ရွက်၊ မဲဇလီရွက်၊ သက်ရင်းကြီးရွက်တို့ကို ဆေးအချိန်မှန်အောင် ၂၅ကျပ်သားစီ ခူးသောအခါ ဆေးအချိန်မှန်အောင် မနက်ခူးလျှင် တစ်မနက်တည်း၊ ညနေခူးလျှင် တစ်ညနေတည်း အပြီးခူးရမည်။ ထို့နောက် ရေစင်အောင်ဆေး မြေအိုးထဲထည့်ပြီး ရေသုံးပိသာနှင့် ကျိုပါ။

သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်လျှင် ချ၍ အရည်စစ်ပြီး အအေးခံပါ။ စ, ကျိုသည့်အချိန်တွင် ထန်းလျက်နှင့် မန်ကျည်းသီးကို ရေနှစ်ရှဲ စိမ်ထားပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ချ၍ အေးလျှင် ထန်းလျက်နှင့် မန်ကျည်းသီးစိမ်သည့်ရေကို မစစ်ဘဲ ထည့်မွှေပါ။

သုံးရက်အတွင်း တတ်နိုင်သလောက်သောက်ပါ။ မဲဇလီရွက်သည် အဆိပ်ဖြစ်တတ်သဖြင့် သုံးရက်ကျော်လျှင် သွန်ပစ်၍ အသစ်ကျိုသောက်ပါ။ ဆေးသောက်နေစဉ် BPI ဆီးဆေးကို နှစ်ရက်တစ်ကြိမ်ထိုးပါ။ သုံးလေးကြိမ်သောက်လျှင် ရောဂါပျောက်သည်။ (စာ၊ ၈၀)

၄၄။ ရေယုန်နှင့် ချက်အရက် ...

(၁) ဝါဂွမ်းကို ချက်အရက်ပြင်းပြင်းထဲသို့ နှစ်ပြီး ရေယုန်အနာပေါ် မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ နံနက်ပိုင်းစလိမ်းလျှင် ညနေပိုင်း သိသိသာသာအနာခြောက်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။ နှစ်ရက်ခန့် ဆက်လိမ်းလျှင် ရေယုန်အနာများ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ (စာ၊ ၈၂)

(၂) နောက်တစ်နည်းမှာ ... ကင်းပုံရွက်ကိုညက်အောင်ထောင်း၍ ရေယုန်ပေါ်တွင် လိမ်းပါ။ ကျောတစ်ပြင်လုံး ပေါက်ပါက ကင်းပုံရွက်၊ အရွက် (၃၀)လောက်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဦးရေညှစ်ယူပါ။ ထို့နောက် အဖတ်တွင် ကျန်သော အရည်ကို ထပ်ညှစ်ယူ၍ နှစ်မျိုးစလုံးရောပြီး ကျောပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးအုပ်ထားပါ။ ဦးရေကို မကြာခဏ ထည့်ပါ။ ဝါးရက်တိတိပြုစုပါက ရေယုန်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လတ်ဆတ်သောကင်းပုံရွက် ဖြစ်ရမည်။ (စာ၊ ၈၂)

၄၅။ လေငန်း၊ လေဖြတ်ပျောက်ဆေးနည်း ...

(၁) ပရုတ်၊ ဇဝက်သာ၊ လက်ချား၊ ကန့်၊ ကျောက်ချဉ် ... ၎င်းဆေးဝါးပါးကို ရှစ်ပဲသားစီစုပြီး ပေါင်းသင်းကျအောင် အမှုန့်ပြုပါ။ ရှောက်အခွံအခိုး၊ လိမ္မော်ခွံအခိုးတို့ကို များများညှစ်ထည့်ပြီး လေလုံပုလင်းတွင်ထားပါ။ ၎င်းကို အရက်၊ ရှောက်ရည် ရရာဖြင့် လေငန်းဖြစ်သော လက်ခြေတို့ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လိမ်းပေးပါ။ (စာ၊ ၈၆)

(၂) ဆေးပုလဲမြစ်ကို ရေနှင့်ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေးပါ။ ဟင်းစားဇွန်းနှစ်ဇွန်းကို သံပုရာရည် များများထည့်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်

တိုက်ပါ။ *(သို့မဟုတ်)* ဆေးပုလဲမြစ်အမှုန့်ဖြစ်လျှင် ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းအရွယ်ခန့်ကို သံပုရာရည်များများဖြင့် တိုက်ပါ။ လိမ်းဆေးမှာ ရှောက်ရည်၊ ဓာတ်ဆီ၊ မိသလင်၊ အရက်တို့ကို ဆတူရောရှိ ပရုတ်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး လိမ်းပေးပါ။ (စာ၊ ၈၇)

၄၆။ လေနာရောဂါနှင့် ဆားမီးဖုတ်၊ နန္တင်းမှုန့် ...

ဆားကို မြေအိုးသေးသေးလေးတွင်ထည့်ပြီး စလောင်းဖုံးကို ပက်လက်ဖုံးရှိနန်းကြိုးဖြင့်တုပ်ပါ။ ၎င်းမြေအိုးကို မီးဖိုထဲတွင် မှောက်ရှိဖုတ်ပါ။ ဆားထဲသို့ ပြာများ မဝင်စေရန်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ချက်နေကျမီးဖိုထဲတွင် ထည့်ဖုတ်ထားပြီး တစ်ပတ်ခန့် ကြာမှ ဖော်၍ ရသောဆားကိုပြန်ထောင်းပါ။

ဆားကို ပုလင်းထဲထည့်ထားပြီး ၎င်းဆား မန်ကျည်းစေ့ခန့်၊ နန္တင်းမန်ကျည်းစေ့ခန့်ကို နံနက်အိပ်ရာထထချင်း ရေအဝနှင့် သောက်ပါ။ လေနာသည်ဖြစ်စေ၊ မနာသည်ဖြစ်စေ တစ်လတိတိ ပုံမှန်သောက်သွားပါက လေနာရောဂါ အမြစ်ပြတ်ပါသည်။ (စာ၊ ၉၁)

၄၇။ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းနှင့် လောက်သေရွက် ...

လောက်သေရွက်ကို နေပူတွင်မလှန်းဘဲ အရိပ်တွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးဆူဆူတွင် ထည့်သောက်ပါ။ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ ခေါင်းထိုး၊ ခေါင်းကိုက်စသည့်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၇၇)

၄၈။ ငှက်ဖျားနှင့် လောက်သေရွက် ...

လောက်သေရွက်ကို ငှက်ဖျားထတိုင်း ချင့်ချိန်၊ ချိန်ဆ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အနည်းငယ်မူးဝေသော် ဆေးရွက်သတ္တိ ပြခြင်းဖြစ်သဖြင့်ထန်းဖိုထန်းလျက်စားပေးပါကသက်သာပါသည်။ သုံးလခန့်စားသော်ငှက်ဖျားရောဂါအမြစ်ပြတ်ပါသည်။(စာ၊ ၇၇)

၄၉။ ဝဲခြောက်၊ ယားနာနှင့် သပွတ်ခါးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် ...

သပွတ်ခါးသီးကို ပျော့ရုံပြုတ်ပြီး ရေမချိုးမီ တစ်ကိုယ်လုံးတိုက်ပါ။ အနရှိသောနေရာများကို မကြာခဏတိုက်ပေးပါ။ ရေချိုးသည်ဖြစ်စေ၊ မချိုးသည်ဖြစ်စေ လက်ခြေတို့တွင် ဆိုပါက တိုက်၍ ရပါသည်။ သပွတ်ခါးသီးမရပါက ကြက်ဟင်းခါး သတ္တုရည်ဖြင့် အနာရှိသော နေရာများကို တိုက်ပေးပါ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုပြုတ်၍ ရေချိုးပါ။ သပွတ်ခါးသီးက ပိုကောင်းပါသည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ အလုပ်သွားရသူများဖြစ်ပါက ထိုပြုတ်ရည်များကိုချိုးပြီး ချက်ချင်း ကြပ်တည်းသောအဝတ်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းဖြင့်ပြုလုပ်သော အဝတ်များ မဝတ်ရပါ။ ပြုတ်ရည်များသည် ကိုယ်ထဲရှိအပူကို ဆွဲထုတ်ပြီး ပိုးကို သေစေပါသည်။ ဖော်ပြပါ အဝတ်များဝတ်ပါက အပူများကို ပြန်ရိုက်သွင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကျတတ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးမှာ ရုံးပိတ်ရက် (သို့မဟုတ်) ရုံးပြန်ချိန်တွင် ရေချိုးပါ။ ထို့နောက် ချည်ထည်အဝတ်အစားပွပွကိုသာ ဝတ်ပါ။ ရှောင်ရန် ... ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ အမဲသား၊ ပုဇွန်၊ မျှစ်၊ ဂရုတ်သီး၊ အုန်းသီး၊ အရက်၊ သံဓာတ်ပါသော အားဆေးများ၊ တွင်းတောင်မှထုတ်သောရေညှိအားဆေး၊ အလွန်မွေးသော ဆပ်ပြာများ ...။ (စာ၊ ၉၉)

၅၀။ ဝဲနှင်းခူခြောက်နှင့် တမာ၊ ကွမ်းရွက် ...

နည်း(၁)။ တမာပင်မှ အခေါက်နှင့် အရွက်ကို အိုးနှင့် ပြုတ်ပါ။ နှင်းခူနေရာကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် နေ့စဉ်မပျက် ဆက်တိုက် ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ အပူခံနိုင်သလောက် ကြပ်ထုပ်စတင်ထိုးသည့်နေ့မှစ၍ ယားယံမှုလုံးဝမဖြစ်တော့ဘဲ တစ်လကျော်ရှိသောအခါ ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

နည်း(၂)။ တမာခေါက်နှင့် အရွက်ကို မြေအိုးတွင်ထည့်ပြီး ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးငှက်ပျောရွက်ဖုံးအုပ်၍ ဆားကြပ်ထုပ်နှင့် လည်းကောင်း၊ ရိုးရိုးကြပ်ထုပ်နှင့်လည်းကောင်း တစ်လှည့်စီထိုးပေးပါ။ အပူရှိန်လျော့သွားသည့်အခါ အိုးဖုံးထားသော ငှက်ပျောရွက်ကိုဖောက်၍ နှင်းခူနာကို မှိုင်းခံပြီးနောက် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို အနာပေါ်သို့လောင်းချဆေးကြောပါ။ ၁၅ရက်တိတိ လုပ်၊ နှစ်ပတ်ခန့်နာ။ တစ်ဖန်ပြန်လုပ်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခဲ့သဖြင့် ယခုလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါပြီ။ (စာ၊ ၉၄)

နည်း(၃)။ လတ်ဆတ်သော ကွမ်းရွက်စိမ်းလက်နှင့် အနာဖြစ်ရာနေရာကို သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပါ။ ကွမ်းရွက်စိမ်းကို အရည်ထွက်အောင် ချေမွှ၍ ယင်းကွမ်းရွက်ဖြင့် အနာကို ဖိတိုက်၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ *(သွေးထွက်အောင် မပွတ်တိုက်ပါနှင့်။)*

ခြောက်သွေ့သည်အထိ သုတ်သင်ခြင်းမပြုဘဲထားပါ။ ခဏအကြာ မူလအတိုင်းပြန်ဖြစ်ပါသည်။ ရက်အတန်ကြာသောအခါ တဖြည်းဖြည်းခြောက်သွေ့ပျောက်ကင်းသွားပါသည် ...။ (စာ၊ ၉၅)
(မြင်းခွာရွက်ဖြင့်လည်း ပွတ်တိုက်နိုင်ပါသည် ...။)

၅၁။ ဝဲနှင်းခူအစိုနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ ဒုတ္ထာ ...

နည်း(၁)။ ဆီးဖြူသီးအခြောက်ကို ပြာချ၍ထောင်းပါ။ ပြီးနောက် အမှုန့်ကိုစစ်ပါ။ အိမ်သုံးရေနံချေးနှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။ လိမ်းသောနေရာအကုန် အဖတ်များကွာကျ၍ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၉၆)

နည်း(၂)။ ဒုတ္ထာကို ပွလာရုံ မီးဖုတ်ပါ။ (ပြာချရန် မဟုတ်ပါ။) ပွလာပါက အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရေနံချေးဖြင့် သင့်တင့်အောင်မွှေပါ။ အနာကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။ စပ်ပြီး အခံရခက်ပါသည်။ မကြာမီ အနာမှ စိမ်းပျစ်ပျစ် အရည်များထွက်၍ စိမ်းကျလာလျှင် သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ရောဂါ မုချပျောက်ကင်းတော့မည်ဖြစ်ပြီး ဆယ်ရက်ထက်ပိုမလိမ်းရဘဲ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၉၇)

၅၂။ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်းများ ...

နည်း(၁)။ ဝက်ခြံပေါ်သို့ ထုံးတို့ပေးပါ။

နည်း(၂)။ ထင်းရူးမြစ်ကို ထုံးနှင့်သွေးပြီး အုံပေးပါ။

နည်း(၃)။ အပွေးအခေါက်ကုန်ပြီးသော သနပ်ခါးတုံးကိုသွေးပြီး ညအိပ်ရာဝင်တိုင်းလူးပေးပါ။

နည်း(၄)။ တရုတ်စကားအဖြူပွင့်အပင်၏ အမြစ်ကိုသွေး၍ နံနက်၊ နေ့၊ ည (၃)ခါ လိမ်း၊ စပ်သည်။ (စာ၊ ၁၀၂)

၅၃။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ ...

နည်း(၁)။ ထားဝယ်မှိုင်းပင်အညွှန့်များကို ခူး၍ ရေဆေးပါ။ ၎င်းနောက် ရေနွေးဖျော်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ဖြင့် နှမ်းလှော်ကိုထည့်၊ ဆီမွှေသတ်၍ သုပ်ပြီး အဝစားပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါအပြင်းအထန်ခံစားနေရစဉ် ဆေးနည်းအတိုင်း ပန်းကန်ပြားဖြင့်အပြည့် ထမင်းလွတ်စားခဲ့ရာ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ပြီး နှစ်ပေါင်း (၅၀)ကျော်သည်အထိ ပြန်မပေါ်လာတော့ပါ။ (စာ၊ ၁၀၆)

နည်း(၂)။ ငွေသီးတစ်လုံး၊ ထန်းလျက်တစ်ခဲကို ငွေသီးတစ်ကိုက်၊ ထန်းလျက်တစ်ကိုက်စားပါ။ ထန်းဖိုထန်းလျက်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ချက်ချင်းပျောက်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၀၇)

နည်း(၃)။ မြင်းခွာရွက်ကို ထုထောင်း၍ ရရှိသောသတ္တုရည်စားပွဲဇွန်း (၂)ဇွန်းခန့်ကို သကြားသင့်ရုံ ရောပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ တစ်ရက်သောက်ရုံဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၀၈)

၅၄။ ဝမ်းမှန်ဝမ်းနှုတ်ဆေး ...

သဘော်မဲဇလီ (ပွေးကိုင်း) အဝါရောင်အဖူးလေးများကို ခူးပြီး ပွင့်ဖတ်ခြွေနေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင်အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရှောက်ရည်၊ ဆားသင့်ရုံဖြင့်နယ်ပါ။ ဂေါ်လီလုံး အသေးစားခန့်လုံးပြီး နေလှန်းပါ။ ညဘက်တွင် ဆေးတစ်လုံး ရေနှင့် မျှောချပါ။ ညဘက်ဆေးစားလျှင် မနက်ဖက်ဝမ်းသွားပါလိမ့်မည်။ များများစားလျှင် များများဝမ်းသွားပါသည်။ (စာ၊ ၁၁၀)

၅၅။ ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ ...

(၁) နနွင်းမှုန့်ဆီးသီးလုံးခန့်ကို ရေနွေးကြမ်းဖြင့် (၃)ရက်သောက်ပါ။ (စာ၊ ၁၁၂)

(၂) နောက်တစ်နည်းမှာ ... မဖောက်ထုံး ၆ကျပ်သား၊ ဇဝက်သာ ၇ကျပ်သား၊ ၎င်းနှစ်မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ ရေတစ်ပိသာနှင့် ရောကာ ကြွေဇလုံဖြင့် တစ်နေကုန်ချက်ပါ။ ညနေ အနည်ထိုင်သောအခါ သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့် နှစ်ခါ၊ သုံးခါခန့် စစ်ပြီး လေလုံသောပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေနွေးပူပူ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာတွင် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ထည့်သောက်ပါ။ (စာ၊ ၁၁၅)

၅၆။ ဝမ်းမှန်တေဆေးကျော် (နန်းတွင်းသုံး) ...

(၁) ထန်းလျက် ... ... ၁၀ ကျပ်သား

(၂) ပျားရည် ... ... ၁၀ ကျပ်သား
(၃) သကြား ... ... ၁၀ ကျပ်သား
(၄) မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ... ... ၁၀ ကျပ်သား
(၅) ထောပတ် ... ... ၁၀ ကျပ်သား
(၆) ပွေးကိုင်းမှုန့် ... ... ၃ ကျပ်သား
(၇) စမုန်မျိုးပါးပါး ... ... ၄ ပဲသား
(၈) ဆား ... ... ၁ ကျပ်သား

ထိုဆေးအမယ်များကိုရော၍ တောသော် နန်းတွင်းသုံးဝမ်းမှန် တောဆေးကျော်ကို ရရှိပါ၏။ ဆီးသီးခန့်စားပါ။ မိမိဝမ်းအခြေအနေနှင့် ချိန်ဆ၍ သုံးစွဲပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၀)

၅၇။ သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုးနှင့် ပင်စိမ်း၊ ရှောက်၊ ထန်းလျက် ...

နည်း(၁)။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း ပင်စိမ်းရွက်ကို အတို့အမြှေပ်လုပ်စားပါ။ မကြာခဏ သလိပ်ကပ်၊ သလိပ်ထဖြစ်ရာမှ ပင်စိမ်းရွက်တို့စားခြင်းကြောင့် အဖြစ်တော့ပါ။

နည်း(၂)။ ရှောက်သီးအခွံပါးတစ်လုံးကို လေးစိတ်၊ စိတ်ပါ။ ထန်းလျက်ကို ရှောက်သီးနှင့် အလေးချိန်ဆတူထည့်ပါ။ ရေကို ၎င်းနှစ်မျိုးပေါင်း၏ ၅ဆ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရှောက်သီး၊ ထန်းလျက်တို့ပျော်သွားလျှင် အရည်စစ်ယူပြီး ဟင်းစားဖွန်းနှစ်ဖွန်းခန့် သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်အထိသောက်ပါ။ သုံးရက်ခန့်သောက်လျှင် မည်သည့်ချောင်းဆိုးရောဂါမဆို ပျောက်ပါသည်။

၎င်းပြင် ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်နေသောလူနာကိုပင်အထက်ပါဆေးနည်းအပြင် ကွမ်းရွက်စိမ်းနှစ်ရွက်နှင့် ဆားနည်းနည်းထည့် သောက်သုံးစေရာ လုံးဝသက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ (စာ၊ ၁၂၀)

၅၈။ သန်ချဆေးနှင့် သဘော်စေ့ ...

ကလေးများတွင် သန် (သို့) တုတ်ရှိနေပါက ကလေး၏ အသက်နှင့် သဘော်စေ့အရေအတွက်တူကို ထောင်းပြီး ကလေးကို ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုက်ကျွေးပါ။ ၎င်းဆေးတိုက်ပြီးနောက် အစာမကျွေးရပါ။ ဝမ်းနှုတ်ပေးရန် မလိုပါ။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်ဝမ်းသွားပြီး ရေအဝသောက်ခိုင်းပါ။ တစ်နာရီခန့်ကြာမှ အစာ စားခိုင်းပါ။ (စာ၊ ၁၄၂)

လူကြီးများ သန် (သို့) တုတ်ချလိုလျှင် သဘော်စေ့အစေ့ (၂၀)ခန့်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်းသောက်ပါ။ (စာ၊ ၁၄၃)

၅၉။ သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးနည်း (၁) ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးပြီး အရိပ်တွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ မြင်းခွာရွက်ပဉ္စငါးပါးကို အရိပ်တွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ၎င်းဆေးနှစ်ပါးခြောက်လျှင် ဆတူချိန်၊ အမှုန့်ပြုကာ၊ ပျားရည်စစ်စစ်ဖြင့် ရောစပ်လုံးပါ။ ည၊ နံနက် မျှတစွာ မှန်မှန်သုံးဆောင်ပါက လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ့်ပြည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆီးမှန်၊ ဝမ်းမှန်၊ စားကောင်း၊ သောက်ကောင်း၊ မျက်စိကြည်၍ ''ဇလ'' လည်းမှန်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၂၅)

၆၀။ သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးနည်း (၂) ...

မင်းသုံးပါးခြောက်၊ ခပ်၍သောက် ...ကျန်းမာပြီးနောက်၊ ကာယသိဒ္ဓိပေါက် ...။

(၁) မနာမင်း ... ဗွားဘက်ရွက်(ငုကြီး) (၄)ရွက်
(၂) မအိုမင်း ... အုန်းနဲ့ရွက် (ဥနဲ့ရွက်)
(၃) မသေမင်း ... ဆင်တုံးမန္တယ်(ဆင်သမန္တယ်)

သုံးမျိုးကို အမှုန့်ပြု၍၊ ဆတူရော၍ ရေနွေးတွင် ခပ်သောက်ပါ။ ရောဂါဘယ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၂၈)

၆၁။ အဖုအကျိတ်၊ သက်တံနှင့် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ...

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့်ကို အဖုအကျိတ်ပေါ်တွင် အုံပြီး ပတ်တီးပါးပါး စည်းပေးထားပါ။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ဤဆေးနည်း အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကို လုံးဝမစားရပါ။

နားရွက်တစ်ဖက်တွင် ရှေ့နောက် နှစ်နေရာ၌ အဖုအကျိတ်နှစ်လုံး တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်လာသဖြင့် ဆေးထိုး၊ ဆေးစား ပြုလုပ်သော်လည်း ငါးရက်ကြာသည်အထိ မပျောက်ပါ။ ထိုနောက် ရခိုင်ဌက်ပျောသီးကို ဓားပါးပါးဖြင့်လှီး၍ အကျိတ်တစ်ခုစီ ပေါ်တွင်ကပ်။ တစ်ဖန် ၎င်းအပေါ်တွင် ပလာစတာဖြင့်ထပ်ကပ်ပေးထားခြင်းကို လေးရက်ခန့် ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ တဖြည်းဖြည်းသေး၍ နောက်ဆုံး လုံးဝပျောက်သွားပါသည်။

ပေါင်တွင်ပေါက်သော သက်တံ၊ ချိုင်းတွင်ပေါက်သော ကိန္နရာနာ၊ မေးရိုးအောက် အဖုအကျိတ်များကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (စာ၊ ၁၄၅)

၆၂။ သွားကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း။ မာလကာခေါက်၊ နနွင်း ...

ဆေးနည်း(၁)။ မာလကာခေါက်ကိုထောင်းပြီး ပါးစပ်တွင်ငုံပေးပါ။ ကစီရည်များကို ထွေးမပစ်ဘဲ ပလုတ်ကျင်းသလို လှုပ်ရှားပေးပါ။ မာလကာခေါက်အမှုန့်ကို အဟောင်း၊ အသစ်ပြောင်း၊ ပြောင်းပြီးငုံပေးပါ။ သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်နေပြီး အနာရှိနိုင်ကြောင့် ပါးစပ်၊ ပါးလုတ်ပါ အပူစေ့ထကာ စားမဝင်၊ အိမ်မပျော်ဖြစ်သည့်အတွက် ငုံပေးထားရာ ၁၅မိနစ်မျှဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၃၄)

ဆေနည်း(၂)။ အခြားနည်းမှာ သွားကိုက်သောနေရာ နနွင်းသိပ်ပေးပါ။ (စာ၊ ၁၃၅)

၆၃။ သွားရောဂါနှင့် ဝိုလက်လေးသစ် ...

(၁) ဂ ... ဂျုတ်ကောင်း
(၂) ဝိ ... ဝိတ်ချင်းသီး
(၃) လက် ... လက်ချား
(၄) လေး ... လေးညှင်း
(၅) သစ် ... သစ်ကြံပိုး

ငါးမျိုးကို ဆတူရော၊ မီးရှို့ပြီး ရရှိသော ပြာမှုန့်ကိုလေလုံပုလင်းမှာထား၊ နေ့စဉ် ထိုပြာနှင့် သွားတိုက်ပါ။ (စာ၊ ၁၃၆)

၆၄။ သွေးအံ၊ သွေးသက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ...

သွေးအံသော်၊ သွေးသက်သော် ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို ပါးပါးလှီး၍ သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင် ''စီ'' ဓာတ်သည် သွေးတိတ်စေ၍ သကြားမှာအော့အန်ခြင်းကို နိုင်သဖြင့် သွေးအံခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၃၄)

၆၅။ သွေးကင်ဆာပျောက်ဆေးနည်းနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...

အပွင့်မှာအဖြူရောင်ဖြစ်၍ အရွက်တွင်အပေါ်ဘက်၌ အစိမ်းရောင်၊ အောက်ဘက်၌ ခရမ်းရောင်ရှိသော မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်ကို သကြားနှင့် ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကြိုသောက်ပါ။ (စာ၊ ၁၄၀)

၆၆။ သွေးတိုးနှင့် တောဆီးဖြူ (ဝါ) ရေဆီးဖြူ ...

တောဆီးဖြူ (ဝါ) ရေဆီးဖြူအပင်သေးလျှင် (၁၀)ပင်ခန့်၊ အပင်ကြီးလျှင် (၅)ပင်ခန့် အိုးထဲထည့်၍ ရေ (၄၀)ကျပ်သားခန့်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၂၈)

၆၇။ သွေးတိုးနှင့် နနွင်းခါး၊ ပျားရည် ...

နနွင်းခါး (၃၅)ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၆၅)ကျပ်သား၊ ၎င်းနှစ်မျိုးကိုရောပြီး ဆေးလုံးကလေးများလုံး၍ အခြောက်ခံထားပါ။ သွေးတိုးလာပါက တစ်နေ့လျှင် ၅လုံး (သို့) ၃လုံး နှစ်ကြိမ်မှီဝဲပါ။ (စာ၊ ၁၃၀)

(နနွင်းခါးဟာ ဝပြီးသွေးတိုးရှိသူနှင့် သာတည့်တာ၊ ပိန်ပြီးသွေးတိုးရှိသူကို နနွင်းခါးဆေးမပေးရဘူး။။
မကွေးဝင်းမြင့်။ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း၊ စာမျက်နှာ၊ ၂၄ ...။)

၆၈။ သွေးတိုးနှင့် စက္ကူပုန်း ...

စက္ကူပုန်း (သို့) ပိတ်ပန်းတစ်ပင်ကို နှုတ်၍ နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ရေတစ်ပိသာဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး မနက်၊ ည (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ သွေးပုံမှန်ရောက်လျှင် ဆက်သောက်ရန်မလိုတော့ပါ။ သွေးအလွန်တက်နေ၍ ကျိုချိန်မရလျှင် အရွက်ကိုဝါးပြီး၊ အရည်ကို မျိုချရုံဖြင့် သွေးတိုးရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၃၃)

၆၉။ သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်နှင့် ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး ...

သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်မှန်သမျှ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီးကိုချက်စား၊ ကြော်စား၊ ထောင်းစား၊ သုပ်စား၊ အစိမ်းစား ကြိုက်ရာလုပ်စားပါ။ အမြဲစားပါ။ လက်တွေ့ပျောက်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၄၁)

၇၀။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် သဘော်သီးမှည့် ...

သဘော်သီးအမှည့် (အလေးချိန် ၄၀ကျပ်သားခန့်) ကို အလုံးလိုက်ရေစင်အောင်ဆေး၍ အညှာနားကပ်ပြီး ဓားနှင့် လှီးပါ။ အစိတ်ကလေးများ စိပ်ပါ။ အဖြူရောင်အစေးများ ထွက်လာမည်။ ၎င်းအစေးများကို အလေအလွင့်လုံးဝမရှိစေဘဲ အသားနှင့် ရောနှောစားပါ။ တစ်ရက်လျှင် တစ်လုံးကျဖြင့် တစ်လခန့်စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာမည်။ (စာ၊ ၁၅၄)

၇၁။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် သဘော်ရွက်အစိမ်း၊ နွယ်ချို ...

သဘော်ရွက်အစိမ်းကို သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ကြွေဇွန်းကြီး (၂)ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ နွယ်ချိုကို အနည်းငယ်ဖဲ့ပြီး ပါးစပ်ထဲငုံထားပါ။ ဝါးပြီး အရည်ကို မျိုချပါ။ အစာအိမ်ရောဂါ မခွဲမစိတ်ရပဲ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၁၅၇)

၇၂။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန်းစိမ်းဥ၊ ပျားရည် ...

နန်းစိမ်းဥကို ပါးပါးလှီး၍ ခပ်ထပ်ထပ်ဖြစ်အောင် နေလှန်းပါ။ ၎င်းကို ပျားရည်နှင့် သောက်ပါ။ ပျားရည် မရနိုင်လျှင် နန်းမှုန့်ကို သံသတ်၍ ဆားမီးဖုတ်နှင့် သောက်ပါ။ (စာ၊ ၁၅၇)

၇၃။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန်းမှုန့်၊ ကွမ်းစားထုံး ...

''နဂါးနှစ်ကောင်၊ သံသတ်နှောင် ...
အမောင် ဘယ်သူလဲ ...''

နဂါးနှစ်ကောင်ဆိုသည်မှာ ထုံး၊ နန်းကို ဆိုလိုသည်။ သံသတ်နှောင်ဆိုသည်မှာ မီးဖုတ်ထားသော သံချောင်းဖြစ်သည်။ အမောင် ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်မှာ ဘာရောဂါလဲဟု မေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကွမ်းစားထုံး ၈ပဲသား၊ ဆန်လွတ် နန်းမှုန့် ၈ပဲသား၊ ၎င်းတို့ကို ဟောလစ်ပုလင်းထဲ၌ ရေတစ်ဝက်ကျော်ထည့်၍ ရောမွှေပါ။ ၎င်းနောက် ၃လက်မခန့်ရှိ မီးဖုတ်ထားသော သံချောင်းကို ညှပ်ဖြင့်ယူပြီး ထည့်မွှေလိုက်ပါ။ ထုံး၊ နန်းသံသတ်ရည်ရမည်။

၎င်းကို အေးအောင်ထား၍ သံသတ်ရေကြည်ကို စစ်ယူပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပါ။ ရှေးမြန်မာသမားတော်ကြီးများ အမွေထားရစ်သော ဆေးနည်းဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချစွာအားကိုးပြုပါ။ (စာ၊ ၁၅၉)

၇၄။ အနာမီး၊ အနာစက်နှင့် ရွက်ကျပင်ပေါက် ...

ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်ကို ဒန်အိုးအဖုံးပေါ်တင်ပြီး မီးဖိပေါ်တွင် ပြာဖြစ်သည်အထိ လှော်ပါ။ ၎င်းပြာများကို အုန်းဆီဖြင့် သင့်လျော်သလိုဖျော်ပြီး အနာကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် လိမ်းပေးပါ။ ရောဂါမပျောက်မီ အနာကို ဆပ်ပြာရည် မထိပါစေနှင့်။ ဤရောဂါသည် ဆပ်ပြာကို အလွန်ကြောက်ပါသည်။ (စာ၊ ၁၄၇)

၇၅။ အရိုးကျိုး၊ အရိုးအက်၊ အဆစ်လွဲနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက်ကို ကြေညက်အောင်ထောင်းပြီး အရိုးကျိုး၊ အရိုးအက်၊ အဆစ်လွဲသော နေရာကိုကြုပ်စည်းပါ။ ၎င်းနောက် ချက်အရက်ပြင်းကို အကိုက်အခဲ မပျောက်မချင်း လောင်းထည့်ပေးပါ။ အကိုက်အခဲ ပျောက်သောအခါ

ကြပ်စည်းဖြည်ပါ။ ဒိဋ္ဌလက်ငင်းပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆၁)

၎၆။ အသားကွဲ၊ အသားပတ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

အသားကွဲအက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည့် ခြေဖနောင့်၊ လက်ဖဝါးများကို ရှားစောင်းလက်ပပ်မှ ထွက်သည့် အစေးဖြင့် ပွတ်ပေးပါက သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ဆောင်းတွင်း၌ ဖြစ်စေတတ်သော ပါးတွင် အသားပတ်ခြင်းများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် အတွင်းသားကို လိမ်းရပါမည်။ (စာ၊ ၁၂၃)

၎၇။ အသားဝါရောဂါနှင့် စပါးလင် ...

စပါးလင်လက်တစ်ဆုပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြိုပြီး၊ နံနက်တစ်ခွက်၊ ညတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အသားဝါဖြစ်နေစဉ် ဆီပါသော အစာကို ရှောင်ရမည်။ (စာ၊ ၁၂၀)

၎၈။ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် ဒန်းကြီးပင် ...

ဒန်ကြီးပင်မှ အရွက်လက်တစ်ဆုပ်ကို ထောင်းထုပါ။ သောက်ရေသုံးခွက်စာဖြင့် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည တစ်နေ့သုံးကြိမ် သကြားချိုရုံခတ်၍ သုံးရက်မှ ခြောက်ရက်အထိ တိုက်ပေးပါ။ (စာ၊ ၁၂၂)

၎၉။ အာသီးရောင် (ပသိရောင်) နှင့် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ...

ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အိုးသန့်သန့်တွင် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ ခံတွင်းတွင် ငုံနိုင်လောက်ပြီဆိုလျှင် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို အာသီးနှင့် အာခေါင်ရင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ငုံထွေးပါ။ ချက်ချင်း ထွေးမပစ်ဘဲ အနည်းဆုံးနာရီဝက်ခန့် ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။ (စာ၊ ၁၅၃)

၎၀။ အက်စစ်ပူလောင်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက်သကြား ...

အက်ဆစ်ရည်ထိလောင်မိသော နေရာအား ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးပစ်ပါ။ ကွမ်းရွက်နှင့် သကြားရောချေ၍ ထွက်လာသော အရည်များဖြင့် ဆွတ်၍ အဖတ်များကို အုံပေးခြင်းဖြင့် အမာရွတ်မထင်ဘဲ အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းပါသည်။ (စာ၊ ၃၃)

(၆) ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး
ဆေးနည်း(၁၀၀၀)၊ တိုင်းရင်းမြန်မာအိမ်သုံးဆေးများ
ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
ဆဋ္ဌမအကြိမ်၊ ၁၉၉၃၊ စက်တင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၂၀၀ကျပ်။ ဝံသာနုဦးပျိုင်စာပေ ...။

၁။ ခရုသင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဖန်ခါး ...

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်ကိုလိမ်းပါ ...။

(၂) နောက်တနည်း ... ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ် အညိုအမျှ ...
အိုးနှင့် ဖုတ်၍ရသောပြာကို ပုန်းရည်ကြီး နှင့်ဖျော်လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၂။ စအိုဝယားခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်အရည်ညှစ်၍ (သတ္တုရည်) စအိုဝတွင် သုံးလေးကြိမ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဝမ်းတွင်းရှိပိုးမွှားများ ကျဆင်းလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၁၂)

၃။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ...

ခံတွင်းပျက်လျှင် ''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို '' ဆေးကိုစားပါ...။(စာ၊ ၁၀၄)

''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို '' ပြုလုပ်ပုံမှာ... ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စင်းပါး နုပ်နုပ်စဉ်းပြီးသား ၂၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် သန့်သန့် ၁၀သားနှင့် အရည်ညှစ်ပြီး ရှောက်သီးဖက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီးသား ၁၀ သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး အမှုန့် နှစ်ပဲသားစီ...။ အထက်ပါဆေးအစုကို အိုးသစ်တွင် ဆားသင့်ရုံ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ မီးဖိုတွင် ယိုထိုးသလိုကျိုချက်ပါ ယိုအဖြစ်သို့ ရောက်သော်... အအေးခံပြီးဘူးသန့်သန့်တွင်ထည့်ပါ။ အစာ နှင့်ဝေးချိန်နံနက်အိပ်ယာထ၊ နေ့လည်၊ ညအိပ်ယာဝင် တွင်တစ်နေ့သုံးကြိမ်စားပါ ...။

၄။ ''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို'' ဆေးဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ ...

ယိုဆေးဖြင့်ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ... ကိုယ်လက်ဖောရောင်နာ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစ...ပျို့အန်နာ၊ ကိုယ်ဝန် ပျက်၊ ကြက်မျက်သင်္ခ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ ခြေတုန်လက်တုန်၊ တစ်ကိုယ်လုံးယားနာ၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပွေးဝဲနှင်းခူ ဗိုမအဂါစပ်ရောင်ရောဂါ၊ ဗရင်ကျိနာ၊ မီးယပ်ကွက်၊ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်၊ မီးယပ်ထုံကျဉ်နာ၊ မီးယပ်မျက်စိ၊ မေထုံလွန်၊ မျက်စိမှုန်၊ ယောင်ပြီးလန့်အော်သောရောဂါ၊ လေနာ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းချုပ်လွန်၊ ဝမ်းသက်လွန်၊ သလိပ်နာ၊ သားအိမ်ကိုက်ခဲ၊ သည်းခြေသွေးပုပ်၊ သွေးဆုံး၊ သွေးလွန်၊ သွေးသားမညီမညွတ်၊ သွေးအားနည်း၊ အသားဖြူဖတ်ဖြူရောနာ၊ အသားဝါ၊ အသံဝင် အူကျရောဂါ...။ (စာ၊ ၂၃၆)

၅။ ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ရေနွေးဖျော်ဆယ်ပြီး ပါးပါးလှိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ နှမ်းမှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ မန်ကျည်းမှည့် (သို့) ရှောက်၊ သံပုရာရည်၊ ငံပြာရည်တို့ နှင့်သုပ်စားပါ။ မကြာ၊ မကြာ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ဂရုတစိုက် စားပေးခြင်း အားဖြင့် ... တအိမ်သားလုံး ရောဂါကင်းရှင်း၊ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ အသားအရေ ကြည်လင်စိုပြေသူများ အဖြစ် တွေ့ရပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၂၃၈)

၆။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် နွေးမှုန့်၊ နံ့သာဖြူ ...

နွေးမှုန့်နှင့် နံ့သာဖြူကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ မီးတွင် ထည့်ရှူပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၄)

၇။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် သံပုရာရည်စေ့ ...

သံပုရာစေ့ကြိတ်ပြီး နားသယ်တွင် လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၅)

၈။ ဌက်ဖျားနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...

ကြောင်ပန်းရွက်ခြောက်အမှုန့်၊ ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်၊ ကြောင်ပန်းရွက်အစိမ်းပြုတ်ရည် တစ်မျိုးမျိုးကို ... နံနက်၊ ည၌ သောက်ပေးပါ။ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို ရေနှင့် ရောစပ်၍ ချိုးပါ၊ ကိုယ်အပူလောင်ခြင်း၊ အနှံ့အသက်မကောင်းခြင်း များပျောက်၍၊ ဆီးများစွာသွား၍ ဌက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ (စာ၊ ၁၁၁)

၉။ ဌက်ဖျားရောဂါနှင့် မြင်းခွာရွက်၊ ရေတ်ကောင်း ...

မြင်းခွာရွက်ကို ရေတ်ကောင်းနှင့် ... အမျှစိကြိတ်၍ သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၁)

၁၀။ ဌက်ဖျားနှင့် မြင်းခွာ၊ ပင်စိမ်း၊ ရေတ်ကောင်း ...

မြင်းခွာရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ရေတ်ကောင်းမှုန့် ... ဤသုံးပါး ဆတူရောကြြိတ်ပြီး သုံးရွေးသားခန့် လုံးထားပါ၊ နံနက်၊ ည၌ တစ်လုံးစီ စားပါ။ နာတာရှည်ဖြစ်နေသော ဌက်ဖျားသာမက ... မည်သည့်ရောဂါမျှ မကပ်နိုင်တော့ဘဲ ကျန်းမာ အသက်ရှည် ပါမည် ...။ (စာ၊ ၁၂၂)

၁၁။ ဆီးကျန်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ မြင်းခွာ၊ သကြား ...

မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်နှင့် သကြား ရောစပ် သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၃)

၁၂။ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးသွေးပါခြင်းနှင့် ဒန္တသုခ ...

ဒန္တသုခတစ်ပင်လုံး အခြောက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခပ်သောက်ပါ ... သုံးရက်အတွင်း ... ရှင်းရှင်း ပျောက်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၃)

၁၃။ ဆီးချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ဆီးများရန် ကြက်သွန်နီအစိမ်းလိုက် များများစားပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

၁၄။ ဆီးတစ်စက်၊ တစ်စက်ကျခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...

ကြက်သွန်နီကိုပြုတ်၍ အရည်ကိုသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

၁၅။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ခြင်းနှင့် ထိကရုံးအမြစ် ...

ထိကရုံးအမြစ်ကို ပြုတ်သောက်သော် ... ကျောက်ပျော်၍ ကွဲစေ၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

၁၆။ ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို သွေး၍ ၎င်းအနာမှာ မကြာခဏာ လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

(၁၉၇၆ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် မြဝတီမဂ္ဂဇင်း ဆရာနန်းညွန့်ဆွေ၏ ဆောင်းပါးမှ ... ဆရာကြီးဦးဂုဏ်ဘာဏ် ကိုယ်တွေ့)

၁၇။ ညှင်းပေါက်လျှင်နှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၁၈။ ဥဏှာကောင်းစေရန် (သတိ၊ ပညာအားတိုးဆေး) နှင့် မြင်းခွာရွက်၊ နှမ်းဆီ ...

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ၁၀ကျပ်သား တွင်...နှမ်းဆီ ၅ကျပ်သား ရော၍ မီးညှင်းညှင်းနှင့် ချက်။ ဆီသားကျန်မှ ချ။ အေးလျှင်စစ်ထား။ ထိုဆီကို အနည်းငယ်စီ သောက်ပါ။ ကင်းမြီးကောက်ထိုးလျှင်လည်း လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၁၉။ တင်းတိပ်နှင့် ဒန္တသုခ...
ဒန္တသုခသတ္တုရည်နှင့် သနပ်ခါးစပ်၍ ... အိပ်ရာဝင်တိုင်း လူးပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၃၅)

၂၀။ ထိပ်ကပ်နာနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...
ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ခဏခဏ ရှူပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၆)

၂၁။ နားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...
ကြက်သွန်နီကို မီးဖုတ်။ အရည်နွေးနွေး နားထဲထည့် ...။ နားကိုက်ခြင်း ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၂)

၂၂။ နားလေထွက်ခြင်းနှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...
တရုတ်စကားပွင့်ကို နားတွင် ပိတ်ဆို့ထားပါ ...။ ၎င်းအပွင့်ကို လက်သုပ် သုပ်စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၂)

၂၃။ နားအူလေထွက်ခြင်းနှင့် သဘော်ရွက် ...
သဘော်ရွက် မီးအုံး၍ အတို့အမြုပ် လုပ်စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၃)

၂၄။ နှလုံးတုန်ခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက်၊ ဆင်တုန်းမန္တယ် ...
မြင်းခွာရွက်နှင့် ဆင်တုန်းမန္တယ်ကို ရောရ် ပြုတ်သောက်ခဲ့သော် နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ချောက်ခြားခြင်း ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

၂၅။ နှလုံးရောဂါနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး ...
ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးကို စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၈)
(ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုလုပ်နည်း၊ စာမျက်နှာ (၂၄)တွင် ကြည့်ပါ ...။)

၂၆။ နာစေးချောင်းဆိုး ...
(၁) ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပျားရည်တို့ကို ရောပြီး မကြာခဏ လျက်ပေးပါ ...။
(၂) နောက်တနည်း ... ချဉ်ပေါင်ခါးရွက်ကို ရှာလပတ်ရည် လုပ်၍သောက်။ ကောင်းလှ၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၉)

၂၇။ နှာပိတ်၊ နှာခေါင်းအနံ့မရခြင်း ...
ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ခဏခဏ ရှူပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၉)

၂၈။ ပန်းနာနှင့် ကျောက်ဖရုံခါးသီး ...
ကျောက်ဖရုံခါးသီး အသားချိန် ၅၀ကျပ်သား ခြစ်ယူ။ ထန်းလျက် ၅၀ကျပ်သား ရောရ် အိုးသစ်နှင့် မတူးအောင်၊ မခြစ်အောင် ကျိ။ ပျစ်ပျစ်ရလျှင် ပျားရည် ၅၀ကျပ်သားနှင့် နယ်၍စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၂)

၂၉။ ပန်းနာနှင့် ဆီးဖြူသီး...
ဆီးဖြူသီး စားပေးပါ...။ (စာ၊ ၁၄၂)

၃၀။ ပန်းနာနှင့် ကြောင်လျှာပင်အခေါက်...
ကြောင်လျှာပင်အခေါက်ကို ချင်းသတ္တုရည်နှင့်လည်းကောင်း၊ ပျားရည်နှင့်လည်းကောင်း ရောစပ်သွေး၍ လျက်ခဲ့သော် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၂)

၃၁။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဒိဋ္ဌပျောက်ဆေးနှင့် သဘော်သီး...

ကျောက်တန်းမြို့ ဆရာဦးစိုးတင့်က ဆေးဆရာများ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် ဖတ်ကြားသည့် စာတမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက် ...။

သဘော်သီး အစိမ်းတစ်လုံးကို အလုံးလိုက် ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ အပေါ်ခွံကို နှာမပစ်ဘဲ သဘော်ခြစ်နှင့် ခြစ်၍ ရေတစ်စိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည် စသည်တို့နှင့် သံပုရာသွင်းသွင် ဆမ်းပြီး ညစာ ထမင်းလွတ် အဝ စားပါ။
(နွေလည်စာကို လျှော့ စားထားပါ) ...။

နောက်တနေ့ သဘော်မဲဇလီပွင့်ခြောက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သကဲ့သို့ အကြမ်း ပန်းကန်နှင့် လေး ငါးလုံးခန့် သောက်ပါ *(သလိပ်များ ဝမ်းနှင့် အတူ ဆင်းသွားပါလိမ့်မည်)* ...။

ဝမ်းသွားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဥန္ဒဲရွက် (အုန်းနဲ့ရွက်) အစိုဖြစ်စေ၊ အခြောက်ဖြစ်စေ၊ ထန်းလျက်နှင့် ကြိတ်၍ ဆီးဖြူသီးခန့် (၃)လုံးကို နံနက်၊ နေ့၊ ညဦး စားပါ။ သဘော်သီးသုပ် တစ်ကြိမ်စားရုံနှင့် ပျောက်တတ်ပါသည်။ အချို့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ထိ စားရပါသည်။ သုံးကြိမ်မှ ပျောက်လျှင် ဆက်စားရန် မလိုပါ။ (စာ၊ ၂၃၄)

၃၂။ ပွေး၊ ဝဲယားနာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး ...

ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို ဖင်မှလှီး၍ ထွက်လာသော အစေးရည်နှင့် အနာကို မကြာခဏ ပွတ်ပေးပါ။ မုချ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

၃၃။ မနောမယရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိနည်း (သမထောပျားပွေး) ...

''သ၊မ၊ထော၊ပျား၊ပွေး''	...	ရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိဆေး
(၁) သကြား	...	၁၀.ကျပ်သား
(၂) မန်ကျည်းသီး	...	၅ .ကျပ်သား
(၃) ထောပတ်	...	၅ .ကျပ်သား
(၄) ပျားရည်	...	၅ .ကျပ်သား
(၅) ပွေးကိုင်းမှုန့်	...	၅ . ။
(၆) ဆား	...	သင့်ရုံ တော စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၉)

၃၄။ မီးလောင်နာနှင့် ငှက်ပျောသီးမှည့်...

ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် အုံပေးလျှင် မကြာမီ အေး၍ အဖု မပေါက်ဘဲ ပျောက်၏...။ (စာ၊ ၁၅၀)

၃၅။ မီးလောင်နာနှင့် ကြိတ်မှန်၊ ပင်စိမ်း ...

ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်တို့ကို ရောခြ၍ တစ်နေ့ နှစ်ခါ လိမ်းပေးပါ။ အပူပျောက်၍ အမာရွတ်များလည်း ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၀)

၃၆။ မီးလောင်နာကြောင့်အမာရွတ်ဖြူနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ဖြူသောအသားပေါ်တွင် ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည် မကြာခဏ ဆွတ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၅၀)

၃၇။ ယားနာ၊ မိတ်နှင့် ခရေပွင့်၊ မြင်းခွာရွက် ...

(၁) ခရေပွင့်ခြောက်ကို သနပ်ခါးဖြင့် ရောလိမ်း၊ မိတ်ပေါက်ပျောက်၏။ အပူကြောင့်ဖြစ်သော ယားနာ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၈၊၁၆၅) *(ပထမနည်းတစ်နည်း)*

(၂) တစ်ကိုယ်လုံး ယားယံနေလျှင် မြင်းခွာရွက်(၉၀) ကျပ်သားကို ရေတစ်ပုံးနှင့် ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးပါ။ အများဆုံး သုံးရက် ဆက်ချိုးလျှင် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၆) *(နှစ်ပိယနည်း)*

၃၈။ ရေယုန်နာနှင့် ကင်းပုံရွက် ...

ကင်းပုံရွက်အရည်ကို မကြာခဏာ တို့ပေးပါ။ မုချပျောက်ကင်းပါသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လတ်ဆတ်သော ကင်းပုံရွက် ဖြစ်ရမည် ...။ (စာ၊ ၁၆၈)

၃၉။ ရင်တုန်မောပန်းခြင်းနှင့် ရှောက်၊ ထန်းလျက် ...

ရှောက်သီးနှင့် ထန်းလျက်ကျွေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၉)

၄၀။ လေငန်းရောဂါ နှင့်ရှားစောင်း၊ ဆင်တုံး၊ ပျားရည် ...

ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ၅ဆ၊ ဆင်တုံးမန္တယ် အမှုန့်ကိုထည့်၍ ပျားရည်နှင့် ကြိတ်၍စားသော် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၇၁)

၄၁။ အကြောရောဂါနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်လက်သုပ် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်လက်သုပ်ကို မှန်မှန်စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၉၆)

(လက်သုပ်လုပ်နည်း၊ စာမျက်နှာ ( ) တွင် ကြည့်ပါ ...။)

၄၂။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် ငှက်ပျောသီးအစိမ်း

ငှက်ပျောသီးအစိမ်း ကိုအခွံနွာ၍ နေပူတွင်သွေ့ခြောက်အောင်လှန်းပြီး၊ မှုန့်နေအောင်ကြိတ်၊ ယင်းအမှုန်ကို မုန့်လုပ်၍နေ့စဉ်စားပေးပါ။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါ နှင့် အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သမျှ ရောဂါအားလုံးပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၉၉)

၄၃။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန်းဥ၊ ပျားရည် ...

နန်းဥကို ပါးပါးလှီး။ နေရိပ်မှာ ခပ်ထပ်ထပ်လှန်း။ တစ်ကြိမ်လျင်(၃)ပြား၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ပျားရည်နှင့်သောက် ... မုချပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၉၉)

၄၄။ အနာပေါက်လျှင် ...

(၁) ထုံးနှင့် နန်းရောလိမ်းပါ၊ နလျှင်ပိန်...ရင့်လျှင်ပေါက်၏ ...။ (စာ၊ ၂၀၆)

(၂) နောက်တနည်း...မြင်းခွာရွက်ကို ထောင်း၊ နန်းနှင့်ကြိတ်အုံ...ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၂၀၇)

၄၅။ အမာရွတ်ပျောက်စေရန် ...

(၁) မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်...လိမ်းဆွတ်ပေးပါ ...။

(၂) သိုမဟုတ်...ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်...လိမ်းဆွတ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၂၁၄)

၄၆။ အသက်ရှည်ဆေးနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်...

ကြိတ်မှန်ရွက်တစ်ပိသာကို ဆားနှင့်ညက်စွာကြိတ်၊ လုံထဲမှာထည့်၊ မီးနှစ်ဖက်ဖိုနှင့်ထိုး ဆားသတ္တုကျလာလိမ့်မည်။ အမှုန့်ကြိတ် ...ပျားရည်နှင့်စိမ် နံနက်၊ ညဉ့် သောက်၊ နပျိုဖြူသောဆံပင်နက်လာမည် ...။ (စာ၊ ၂၁၉)

၄၇။ အသက်ရှည်ဆေးနှင့် မြင်းခွာရွက်...

မြင်းခွာရွက်ပဉ္စင်းပါး ရေစင်စင်ဆေး အရိပ်မှာလှန်း၊ အမှုန့်ပြု လေလုံအောင်ထား၊ ၃ ရွေးသားမှ ၅ ရွေးသားအထိ တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ ပျား၊ သကာရည်... ရရာနှင့် ရောသောက်၊ ရက်ရှည်လများစွဲ၍စားပါ ...။ (စာ၊ ၂၁၉)

၄၈။ **အသက်ရှည်နုပျိုစေရန် ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး ...**
ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး အစိုခြောက်နေ့စဉ်သင့်ရုံ အမြဲစားပါ ...။ (စာ၊ ၂၂၀)

၄၉။ **အူကျရောဂါ နှင့် ''ကြိတ်မှန်ရွက်ယို'' ဆေး ...**
ကြိတ်မှန်ရွက်ယို (စာမျက်နှာ ---) ဆေး ... အမြဲစားပါ ...။ (စာ၊ ၂၂၃)

(ဂ) မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ (ပထမတွဲ) ...
ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
(၁၄)ကြိမ်မြောက်၊ ၁၉၉၇၊ မတ်လ။ ဝံသာနဦးပျိုင်စာပေ၊ တန်ဖိုးမပါ ...။

၁။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ...
မဟာတ္တမဂန္ဓိကြီးက
မိမိ၏ သွေးတိုးရောဂါသည်
ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ် စားခြင်းဖြင့်
ပျောက်ကင်းရသည် ဟုဆို၏ ...။ (စာ၊ ၂၃)

၂။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လည်ပင်းကြိုးရောဂါ ...
ကြက်သွန်ဖြူ အဆီကို တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်စက်မျှ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်း၊ လည်ပင်းတွင် လိမ်းကျံခြင်း ပြုရ၏ ...။ (စာ၊ ၂၄)

၃။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပွေးဝဲယားနာ ...
ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို ဖင်မှလှီး၍ ထွက်လာသော အစေးရည်နှင့် အနာကို မကြာခဏ ပွတ်သပ်လိမ်းပေးပါ။ မုချပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၅)

၄။ အားတိုးဆေးနှင့် ကြက်သွန်နီစေ့ ...
ကြက်သွန်နီစေ့ကို ထောင်းစားပါ ...။ (စာ၊၂၆)

၅။ ဆီးများဧရန်နှင့် ကြက်သွန်နီ ...
ဆီးများဧရန် ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစားပါ ...။ (စာ၊၂၆)

၆။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...
ကြက်သွန်နီကို ပြုတ်၍ အရည်ကိုသောက်ပါ ...။ (စာ၂၆)

၇။ လိပ်ခေါင်းသွေးပါနှင့် ကြက်သွန်နီ ...
ကြက်သွန်နီအရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်၍ ကြွေဇွန်း တစ်ဝက်၊ သကြားအနည်းငယ်စွက်၍ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်တိုက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၂၇)

၈။ ကြိုးထိုးပျောက်ဆေးနည်း ...
ကြက်သွန်နီကို ထန်းလျက်နှင့် နှိုင်းချင်းကြိတ်၍စား ...။
(တစ်နည်း) သစ်ကြပိုးကို...ဆားနှင့်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လျှာပွတ် ...။
(နောက်တစ်နည်း) သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကိုစား ...။ (စာ၊ ၂၉)

၉။ အော့အံခြင်း၊ ကြိုးထိုးခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း ...
ချင်းစိမ်း ၁၂ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီဥမှ ညှစ်၍ရသောအရည် သင့်တော်စွာရော၍ သောက်ခဲ့သော်... အော့အံသောရေဂါပျောက်၏၊ ကြိုးထိုးလျှင်လည်း အထက်ပါအတိုင်းလုပ်ပါ ...။ (စာ၊ ၃၀)

၁၀။ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးနည်း ...
ချင်းစိမ်း၊ ထန်းလျက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကို သင့်ရုံစုံ၍ ကျိုပြီးသောက်က ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၃၁)

၁၁။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန္တင်းဥ၊ ပျားရည် ...

ဂက်စတစ် (Gastritis) အစာအိမ်နာရောဂါများအတွက် နန္တင်းဥကို ပါးပါးလှီး နေရိပ်မှာ ခပ်ထပ်ထပ် ဖြစ်အောင်လှန်း၊ ပျားရည်နှင့် တစ်ခါသောက် သုံးပြား၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်။ မုချပျောက်ကင်းသော လက်တွေ့ဆေး ...။ (စာ၊ ၃၄)

၁၂။ နာခေါင်းသွေးယိုနှင့် သံပုရာသီး ...

သံပုရာသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အရည်ကို နာခေါင်းတွင်းညှစ်ထည့်ပါ ...။ (စာ၊ ၄၂)

၁၃။ လည်ချောင်းရောဂါနှင့် သံပုရာရည်၊ ပျားရည် ...

သံပုရာရည် ပူပူကို ပျားရည် နှင့် ရော၍၊ နေ့အခါ နှစ်ကြိမ်လျက်ပါ။ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၄၂)

၁၄။ မက်ကလောင်ရောဂါနှင့် ကြက်ဟင်းခါးရွက် ...

အပြင်းဖျား၍ မျက်စိမဖွင့်ဘဲ အလွန်အိပ်လျှင် မက်ကလောင်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ စအိုဝကိုကြည့်လျှင် နီနီအဖု ကလေး ၃ဖုမှ ၅ဖုထိ တွေ့ရမည်။ အပ်ကို မီးဖုတ်၍ လက်ဖျားကိုဖောက်ပြီး သွေးညှစ်ထုတ်ပါ။ ထိုနေရာကို ကြက်ဟင်းခါးသီး ရွက်အရည်ကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။ မသက်သာလျှင် စအိုဝ မှအဖုများကို ဖောက်၍ကြက်ဟင်းခါးရွက် အရည်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်တို့ကို ဟင်းချက်၍ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်တို၍ဖြစ်စေ ... စားနိုင်သမျှစားပါ ...။ (စာ၊ ၅၂)

၁၅။ ဆီးပူကျဉ်အောင့်နှင့် ကျောက်ဖရုံသီး

ကျောက်ဖရုံသီးကို ထိပ်ကအပေါက်ဖေါက်၍ ... သကြားဝင်သလောက်သွင်း သကြားအရည်ပျော် သွားသော် ... လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှင့် တစ်နေ့တစ်လုံးကျသောက် ...ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၅၇)

၁၆။ ဒူလာသရောနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး ...

ကျင်ချောင်းကိုက်ပြီး ဆီးနှင့်ရော၍ အဖြူဖတ်များ ထွက်ကျသောဝေဒနာကို ''ဒူလာသရော'' ဟုခေါ်သည်။ ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံသင်၍ အူနှင့် အသားကိုအရည်ညှစ်ယူ ... ဆားခဲကို မီးရဲရဲ နှစ်ပြီး နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ထိုးပြီးက ထိုအရည်ထဲမှာ ထည့်သောက်လေ ...။ ပူ၍ဆင်းသောရောဂါ လျှင်မြန်စွာပျောက်ကင်းနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၅၇)

၁၇။ ပန်းနာ၊ လေနာနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး ...

ကျောက်ဖရုံသီး ထက်ခြမ်းခွဲ ခြစ်ယူထားသည့်အသား ... အချိန်ငါးဆယ်သားနှင့် ထန်းလျက် ငါးဆယ်သားကို အိုးသစ်ဖြင့်မတူးမခြစ်အောင်ကျိုပြီး ပျားရည်ငါးဆယ်သားနှင့် ရောစပ်၍စားသော် ပန်းနာ၊ လေနာ ကောင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၈)

၁၈။ အသံဝင်၊ အသံကပ်၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ဒန်သလွန်မြစ် ...

ဒန်သလွန်မြစ်ကို ထုထောင်း ကြိတ်ချေ၍ အရည်ညှစ်ယူကာ စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် နေ့စဉ် သောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၆၇)

၁၉။ ဒူလာသရောနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နန္တင်းဥ ...

(ဆီးသွားသောအခါ ခါးကိုက်ပြီး အဖြူဖတ်များ ပါသောရောဂါ) ဒူလာသရောဖြစ်လျှင် ဆီးဖြူသီး၊ နန္တင်းဥကြီး ဉာနှစ်ပါး အမျှကြိတ်၍ စားပါ ...။ (စာ၊ ၇၅)

၂၀။ ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါနှင့် ခွေးလယားဖြစ် ...

ခွေးလယား *(ခွေးလျေယား)* ပင်၏ အမြစ်မှုန့်ကို ဆီနှင့်ချက် ... ဆေးဖတ်ကိုစစ်ပါ။ ၎င်းဆီနှင့် လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၈၅) *(ဘာဆီလဲ၊ နှမ်းဆီလား ...)*

၂၁။ သားအိမ်လျှောနာနှင့် ခွေးလယားမြစ် ...

ခွေးလယား (ခွေးလျှယား) ပင်၏အမြစ်ကို ရေလေးပုံတစ်ပုံကြွင်း *(လေးခွက်တစ်ခွက်တင်)* ပြုတ်သောက်။ ၎င်းအရည်နှင့်ပင် သားအိမ်ကို ဆေးကြောပေးပါ။ အနာကင်း၍ သားအိမ်အားရှိလာမည် ...။ (စာ၊ ၈၈)

၂၂။ ဘရင်ဂျီနာ (ဂရင်ဂျီနာ) နှင့် ဟင်းနုနယ် ...

ဟင်းနုနယ် ပဉ္စင်းပါးကို ကျက်ကျက်ပြုတ်ပြီး မဖောက်ထုံး သင့်ရုံထည့်၍ ကုလားထိုင်ဖင်အောက်၌ ယင်းပြုတ်ရည်အိုး ကိုထားပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ထိုင်ပေးပါ။ သုံးရက်နှင့်ပျောက်၏။

မုချပျောက်သော လက်တွေ့ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကုထုံးဖြင့် ကုသပြီးနောက် ခရမ်းသီး၊ ကြက်သား၊ အမဲသားစသည် တို့ကို လူနာအား ကျွေးကြည့်ပါ။ အနာမန်း ကျန်သေးလျှင် ယားယံလာမည်။ ပျောက်လျှင် လုံးဝမယားတော့ပါ ...။ (စာ၊ ၉၁)

၂၃။ မြင်းခွာရွက်ဆေးနှင့် ရောဂါစုံ ...

၁။ မြင်းခွာရွက်မှုန့် (နေရိပ်လှန်း) ... ၁၀ ကျပ်သား
၂။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ... ၂ ကျပ်သား
၃။ ပျားရည် ... ၁၂ ကျပ်သား

ဤဆေး (၃)မျိုးကို ရောစပ်၍ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။ နေ ... ပျားရည်ခန်းရုံ၊ သင့်တော်ရုံ လှန်းပါ။ ဆီးကင်း ခန့်လုံး၍ လေလုံဖန်ပုလင်းမှာထားပါ။ နံနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံးဖြစ်စေ၊ နံနက်တစ်လုံး၊ နေ့လည်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံးဖြစ်စေ မှန်မှန်စားပါ။ ပိုစားပါက သာ၍ကောင်းပါသည်။ ဘေးဥပါဒ် မဖြစ်ပါ။

ရောဂါကြီးသူဖြစ်ပါက တစ်လ၊ နှစ်လစားသုံးမိလျှင်၊ ရောဂါငယ်သူဖြစ်က လဝက်၊ တစ်လစားသုံးမိလျှင် ကိုယ်သား ကိုယ်ရည်နှင့် အကျိုးထူးများ သိလာရသည်။ ရောဂါမရှိသူများ ကြိုတင်စားသွားပါက *(ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် သဘောသက် ရောက်သဖြင့်)* ရောဂါဘယများ ဝေးကွာမည်မှာ အမှန်မှချ ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၁)

၂၄။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက် ...

ဝက်ခြံပေါက်လျှင် မြင်းခွာရွက်ကိုကြိတ်လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၅)

၂၅။ ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

၁။ ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက် ... ၁၀ ကျပ်သား
၂။ မြင်းခွာရွက်ခြောက် ... ၅ ကျပ်သား
၃။ တြိကဋ္ဌတ် ... ၁ ပဲသား စီ

၎င်းဆေးအမယ်များကို မှုန့်ညက်အောင် ထောင်းပြီး ပျားရည် ၁၀ကျပ်သားဖြင့် တေပါ။ ဖန်ဗူးတွင် ထည့်ပြီး နံနက်၊ ည ဆီးကင်းခန့်စားပါ။ ကြိတ်မှန်နှင့် မြင်းခွာကို နေမလှန်းရပါ။ အရိပ်ထဲမှာ ခြောက်စေရပါမည်။

ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက် ဤသုံးပါးကို ''တြိကဋ္ဌတ်'' ဟုခေါ်ပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းအစား ကာလီသီး (စပ်လွန်းသောငရုတ်သီးအပွသီး) ၊ ချင်းခြောက်အစား ချင်းရိုးရိုးအခြောက်အား ထည့်လျှင်လည်းသင့်ပါသည်။

သွေးပေါင်း၍ နာကျင်နေလျှင်၊ ချည့်နဲ့အားနည်းနေလျှင်၊ မိန်းမကိုယ်ပေါ်မှာ ရှုပိုးထိုးတတ်သောရောဂါရှိလျှင် *(မိန်းမ ကိုယ် ယားယံတတ်သည့်သဘောကို ပြောတာလား ...)* ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးကိုစား ...။ (စာ၊ ၁၁၈)

၂၆။ ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ...

ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ...

၁။ လက်သုပ် လုပ်စားပါ ...
၂။ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး ချက်သောက်ပါ ...
၃။ မီးမြှိုက်၊ ပြုတ်၊ အစိမ်းတို့၊ မြှုပ်စားပါ ...
၄။ မုန့်နှစ်နှင့် အမျိုးမျိုးကြော်စားပါ ...
၅။ ဟင်းထဲ ထည့်ချက်စားပါ။ ဟင်းရည်ပျစ်၍ အရသာရှိပါသည် ...။

ဤသို့ မကြာခဏ ဂရုစိုက်၍ စားပေးခြင်းဖြင့် တစ်အိမ်သားလုံး ကျန်းမာရွှင်လန်း၍ ရောဂါပေါင်း မြောက်များစွာ မကပ်ငြိနိုင်တော့ပါ။ တစ်အိမ်သားလုံး အသားအရေကြည်လင်စိုပြေသူများအဖြစ် တအံ့တသြ တွေ့ရပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၂၇)

၂၇။ နှင်းခူနှင့် ဒန္တသုခ

ဒန္တသုခ အရွက်စိမ်းကို အရည်ညှစ် (တစ်ကျပ်သားခန့်)။ ထန်းလျက်၊ နှမ်းဆီနှင့် ရောစပ်၍လိမ်းပြီး ပတ်တီး စည်းထားပါ။ အကိုက် မပျောက်မခြင်း မခွာရ။ မကြာမီ အကိုက် ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆက်လက်၍ ဤအတိုင်း လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၁)

၂၈။ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ သွေးပါနှင့် ဒန္တသုခ

ဒန္တသုခတစ်ပင်လုံး အခြောက်ခံပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်သောက်ပါ။ သုံးရက်အတွင်း ရှင်းရှင်း ပျောက်ကင်း ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၃၁)

(၈) မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ (ဒုတိယတွဲ) ...
ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
(၁၄)ကြိမ်မြောက်၊ ၁၉၉၆၊ နိုဝင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၁၅၀ကျပ်။ ဝံသာနုဦးပျိုင်စာပေ ...။

၁။ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် ကညွတ်ဥ ...

ကညွတ်နှင့် ရှဉ့်မတက် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ မြေမှထွက်ကာစ အညွန့်အညောက်ကို ''ကညွတ်'' ဟုခေါ်ပြီး အရွက်များ ဖြာဝေ၍ တက်လာသောအပင်ကို ''ရှဉ့်မတက်ပင်'' ဟုခေါ်သည်။ ကညွတ်ဥကို ရေနှင့် ငါးပုံတစ်ပုံ (ငါးခွက်တစ်ခွက်တင်) ပြုတ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၆)

၂။ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ကညွတ်ဥ ...

ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်နှင့် အလေးတူ နွားနို့ ရောသောက်ခဲ့သော် ကြာမြင့်စွာ စွဲကပ်နေသော ကျောက်တည်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၁၆)

၃။ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ကညွတ်ဥ ...

ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ရော၍ သောက်ခဲ့သော် (အမျိုးသမီး) ယောနိပူလောင်ခြင်း၊ ကြေးနီရောင်ရှိသော မီးယပ်သွေးပျက်များ ကျဆင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆)
(သတ္တုရည် = ရေမထည့်ဘဲ ကညွတ်ဥ သက်သက်မှ ညှစ်ယူ၍ ရသောအရည် ...။)

၄။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် ခရုပင် ...

ပင်လယ်ကမ်းခြေ ရေနစ်ပြီ့ ခုတ်၍ မနိုင်လောက်အောင် ပေါက်နေသောအပင် ... ခရုပင်မှ ခရုအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ နံနက် အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံး၊ အိပ်ရာဝင် အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံး သောက်ပေးပါ။ သို့သော် ၎င်းဆေးတစ်ခွက်သောက်ပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချင့်ချိန်၍ ဆက်သောက်သင့်မှ သောက်ပါ။ သွေးအကျ လွန်သွားတတ်သည်။ ဝက်သားနှင့် အငန်ကိုရှောင်ပါ။

''ဘုမ္မရာဇာ'' သည် သွေးတိုးရောဂါ၌ ''ခရုမြစ်'' ကဲ့သို့ လျင်မြန်ထိရောက်သော တန်ခိုးသတ္တိ မရှိပါ။ သွေးတိုးရောဂါ ရှင်များ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ဆေး၏ တန်ခိုးသတ္တိကို အံ့သြဖွယ်ရာ သိရှိလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၆၁)

၅။ လျှာနာ (ခံတွင်းပျက်ခြင်း) နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ...

လျှာပေါ်တွင် အဖြူရောင် အရိအရွဲများ ဖုံးအုပ်၍ ခံတွင်းပျက်နေသော် ခရမ်းချဉ်သီးအရည်ကို သိန္ဓောအနည်းငယ် ထည့်၍ သောက်ပေးပါက လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၆။ ခံတွင်းပျက် (လျှာနာ) နှင့် ဂုံမင်း ...

ဂုံမင်းမြစ်ကို ဆားနှင့် လျှာအရင်းအထိပွတ်လိမ်း၍ လျှာကိုနှိုက်ပေးပါ။ ချက်ချင်း စားကောင်း၊ သောက်ကောင်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၇၀)

၇။ ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါနှင့် မရိုးပင် (ငဖြူကြီး) ...

ငဖြူကြီးမြစ်ကို ဆန်ပုံးရည်ဖြင့် သွေး၍ ပါးပါးလိမ်းပါက ပျောက်၏။ သောက်ဆေးမှာ ငဖြူကြီးရွက်နှင့် သိန္ဓောကို ဆတူပြု၍ မြေအိုး အဝကျယ်ကျယ်တွင် ထည့်၍ အိုးဝကိုပိတ်ပြီး မီးဖြင့် ကျွမ်းအောင်ဖုတ်ပါ။ ယင်းပြာနှင့် ဒိန်ချဉ်ရော သောက်ပါက ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါ ပျောက်သည် ...။ (စာ၊ ၈၁)

၈။ တင်းတိပ်နှင့် ငဖြူကြီးအဓေး ...

မျက်နှာတွင် တင်းတိပ်များရှိပါက နနွင်းနှင့် ငဖြူကြီးအဓေးကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၈၁)

၉။ အနာပေါက်ဆေးနှင့် ငြဖူကြီးအစေး ...

ငြဖူကြီး (မရိုး) စေးကို မပေါက်နိုင်သော အနာများတွင် တင်ပေးပါက အနာမှာ ချက်ချင်းပြည်ပေါက်၍ အနာတွင်း ရှိ မကောင်းသော အညစ်အကြေး အားလုံးကိုလည်း စားသွားပေသည် ...။ (စာ၊ ၈၇)

၁၀။ အားဆေးနှင့် ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း ...

ငှက်ပျောသီး ဖီးကြမ်းပျော်ပျော်ကို နှမ်းဆီနှင့် နီအောင် ကျော်၍ နေ့စဉ်နယ်ပြီးစား ...။ (စာ၊ ၄၉)

၁၁။ အသားဝါနှင့် စပါးလင် ...

ဂျုန်းဒစ် (ခေါ်) ဆီးကြောင့်ဖြစ်သော အသားဝါရောဂါအတွက် စပါးလင်ကို လက်တွင်းတစ်ဆုပ်၊ ဆုပ်၍ အမြီး ခေါင်းဖြတ်ပြီး ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြို၍ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ထက်မနည်း တိုက်ပေးပါ။ သုံးရက်ဧ့လျှင် သိသိ သာသာ ထူးခြားပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ လက်တွေ့နည်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် ဆိပါသောဟင်းလျာများကို အထူး သတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၁၂။ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ (၉၆)ပါးဆေး ...

ငုသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ ဆီးဖျူသီး တစ်ပိသာစီကို ဆားလေ့ာ ငါးဆယ်သားဖြင့် သမအောင် မွှေပြီးလျှင် ဆီးသီးခန့်လုံးပြီး ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ တစ်လုံးဖြစ်ဧ၊ တစ်ခြမ်းဖြစ်ဧ နေ့စဉ် စားလေ။ (၉၆)ပါးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၁၃။ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...

တရုတ်စကားပွင့်အနှိကို ခြောက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၂)

၁၄။ လျှာပွတ်ဆေး (ခံတွင်းပျက်ရောဂါ) နှင့် တရုတ်စကားပွင့် ...

တရုတ်စကားခေါက်ကို သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးပါ။ ဗျားနာပြီး နာလန်ထ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ ကောင်းလှပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၂)

၁၅။ ဆင်တုံးမန္တယ်ချက်ဆေး (ဉာဏ်ရှိသလိုသုံး) ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို နုတ်နုတ်စဉ်း၍ ရေနှင့် အထပ်ထပ် ကျိုချက်ပြီး ညောင်ဧေးကျသည်အထိ ချက်၍ ဉာဏ်ရှိသလို စားသုံးသွားပါလေ ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

၁၆။ ဒီးယပ်ဖြူနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ညသိပ်စိမ်၍သော်လည်းကောင်း သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

၁၇။ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ချောက်ခြားခြင်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်၊ မြင်းခွာရွက် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်နှင့် မြင်းခွာရွက်ပြုတ်ပြီး သောက်ပါ။ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ချောက်ခြားခြင်းပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

၁၈။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ (အသားဝါ) နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက်၊ ဒိန်ချဉ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်အရွက်ကို ကြိတ်၍ ဒိန်ချဉ်နှင့် သောက်ပါ။ လျင်မြန်စွာပျောက်၏ ...။

(တတိယအကြိမ် မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးသုတေသန ဆွေးနွေးပွဲ၊ ၂၁၂၁၉၆၉။ ဆေးသိပ္ပံခန်းမကြီး၌ ဦးမြဝင်း ဖတ်ကြားသည့် စာတမ်း ကောက်နှုတ်ချက် ...။) (စာ၊ ၁၁၆)

၁၉။ ဆင်ခူလည်ပြတ်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို သွေး၍ မကြာ၊ မကြာလိမ်းပေးပါ ...။

(၁၉၇၆ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် မြဝတီမဂ္ဂဇင်းမှ နန်းညွန့်ဆွေ၏ ဆောင်းပါး၊ မြန်မာပညာရှိ ဆရာကြီးဦးဂုဏ်ဘာဏ်၏ ကိုယ်တွေ့မှ ...။) (စာ၊ ၁၁၆)

၂၀။ ထုံနစိုရောဂါနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ထုံနစိုရောဂါ၏လက္ခဏာမှာ စား၍ကောင်းခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်သန်ခြင်း၊ အသံမထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အောက်ပိုင်း ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ လေးလံ၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းရောဂါအတွက် ဆင်တုံးမန္တယ် ၁၀သာကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ဆန်ပုံးရည် ၁ ပိသာ၊ ဆား ၂၀ကျပ်သားထည့်၍ ခန်းအောင်လှန်းပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ လေလုံသော ပုလင်းတွင်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းငယ်နှင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် မှန်မှန် စားသွားပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါမည် ...။ (စာ၊ ၁၁၆)

(သမားတော်စာစောင် (၇ – ၁၀) ဦးထွန်းလှိုင် မဒ္ဒုပင်မြို့၏ တိုင်းရင်းဆေးပညာနှီးနှောပွဲကြီးတွင် ဖတ်ကြား တင်ပြသည့် စာတမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက် ...။)

၂၁။ လေငန်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ပျားရည် ...

ရှားစောင်းလက်ပပ်၏ ငါးဆ၊ ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ထည့်၍ ပျားရည်နှင့် ကြိတ်စားသော် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၇)

၂၂။ မီးယပ်ပိန်လျက်ဆားနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ် ၁၀သာကို အမြှေးခွာထား။ ဆားသုံးဆယ်သား ထပ်လောင်းထည့်၊ ပေါင်းပြုလိုက်၊ နေသွေ့လှန်း၊ ရေခန်းမှ မှုန့်ပြုရာ မီးယပ်ပိန်ဟူသမျှ ကျွဲ၊ နွားမှမလွတ် ပေးလျက်ဖို့ရာ ဝေဒနာရောဂါကွာ၊ ပိန်ခြောက်သူ စိုလာရသည် ဆေးများသနင်း ...။ (စာ၊ ၁၁၇)

၂၃။ လေရောဂါနှင့် ဆီးသီး ...

ဘုရားရှင် လေရောဂါဖြစ်၍ ရှင်အာနန္ဒာအား ပအုန်းရည် အလှူခံစေရာ သမားတော်တစ်ဦးက ဆီးသီးကို လေးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိ၍ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းသည်ကို ဘုဉ်းပေးရ၍ ဘုရားရှင် လေနာရောဂါ ပျောက်တော်မူလေသည် ...။ (စာ၊ ၁၃၄)

၂၄။ မျက်စိရောဂါနှင့် တမာသီး ...

တမာရည်ကို ... မျက်စိ၌ ခတ်ပေးခဲ့သော် မျက်စိယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၂)

၂၅။ ဆီးရောဂါနှင့် တမာသီး ...

တမာသီးကို နေ့စဉ် စားပေးပါ ... ဆီးရောဂါပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၂)

၂၆။ မြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာ ...

ဝမ်းမသွားဘဲ လေချုပ်ခြင်း၊ တစ်ခါတရံ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်မှာပြည့်ကျပ်နေခြင်း၊ မြီးညောင့်နှင့် ခါးဆစ်စိမှ ကိုက်ခဲ၍၊ ဝမ်းမှာ ... ပျစ်ခွဲ၊ သွေးသလိပ်ကဲ့သို့ သွားခြင်း၊ ရံဖန် ... စမြင်း၊ ရံဖန် ... သွေးဆင်းခြင်းတို့သည် ... မြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာများပင်တည်း ...။ (စာ၊ ၁၄၃)

၂၇။ ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ...

ကာမစိတ်ခန်းခြောက်ရောဂါ၊ မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်လွန်၊ မီးယပ်နည်း၊ အဖြူဆင်း၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း၊ ပိန်ကြုံခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်လေ့ရှိခြင်း၊ အစွဲပူကပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ သန္ဓေပျက် ခြင်း၊ ကျန်းမာပါလျက် သန္ဓေမတည်ခြင်း၊ သားအိမ်အားနည်းခြင်း၊ နို့ထွက်အားနည်းခြင်း၊ မီးယပ်ဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ ယောကျ်ား ဒူလာရောဂါ ...။

ဤရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၅ကျပ်သားကို ... ပျားရည် ၅၀ကျပ်သားတွင် ထည့်၍ စိမ်ထား။ တစ်နေ့ နှစ်ဇွန်းခန့် စားပါ။ အားနည်းသူများအတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ... အခွံမာ့ဘာဝဲ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ပျားရည်တွင် စိမ်ထားပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၅)

(တစ်နည်း) ... ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ ထန်းလျက်၊ နွားနို့ ဤဝါးပါးကို ဆတူရောရ၍ မြေအိုးနှင့် ဖြစ်စေ ... ကြေးအိုးနှင့်ဖြစ်စေ ... အိုးသန့်သန့်တွင် မတူးမခြစ်အောင် ချက်၍၊ နံနက်၊ ညဉ့် ... တစ်နေ့ နှစ်ဇွန်းခန့် စားပါလေ ...။ (စာ၊ ၁၄၅)

(တစ်နည်း) ... ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်တစ်ပိသာ၊ ထန်းလျက် ၅ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၃၅ကျပ်သား၊ နွားနို့ အစိတ်သား၊ ထောပတ်အစိတ်သား ... အားလုံးကို မတူးမခြစ်အောင်ချက်၍ စမုန်မျိုးငါးပါး အသင့်အတင့် ထည့်ပြီး စားပါလေ။ သွေး၊ ဝမ်း၊ ဆီး၊ လေ ... ဓာတ်လေးပါး မျှတပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၄၆)

၂၈။ နူလာ၊ မီးယပ်အားတိုးဆေးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်၁ ပိသာ၊ ထန်းလျက် ၂၅ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၂၅ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် ၂၅ကျပ်သား စမုန်မျိုးငါးပါး ရှစ်ပဲသားစီ၊ သမအောင်မွှေ၍ အိုးသန့်သန့်တွင် မတူးမခြစ်အောင်ချက်ပါ။ အရသာကောင်းပြီး ဆေးကြောက်တတ်သော အမျိုးသမီးများပင်လျှင် အရသာတွေ့၍ကြိုက်နှစ်သက်စွာ စားပါလိမ့်မည်...။

နံနက်၊ ညဉ့် ... တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် စားပါလေ။ ဓာတ်ပျော့ပျော့သွား၍ ယောကျ်ား၊ မိန်းမစားသုံးနိုင်ပါသည်။ အစာကြေ၊ ရင်ချောင်၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန်၍ ... ဓာတ်လေးပါးမျှတစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၆)
(ဓာတ်လေးပါး = ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ) ...။

၂၉။ တည်းသီးဆားစိမ်ရည်နှင့် ဆီးချိုရောဂါ...

တည်းသီးဆားစိမ်ရည်ကိုသောက် ဆီးချိုရောဂါပျောက်ကင်းသည်။ ဆီးချိုရောဂါဟူသည်မှာ အမျိုးအစားများလှသည်။ ဆီးလွန်၍ အနှံ့မရှိသော ရေငတ်သည့် ဆီးချိုရောဂါအတွက်သာ ကောင်းသည်။ အခြားဆီးချိုရောဂါအတွက် အကျိုးမပြုပေ ...။ (စာ၊ ၁၅၁)

၃၀။ (၉၆)ပါးဆေးကြိုးနှင့် ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန် ...

ထန်းလျက် ၁၅ကျပ်သား၊ မင်းတုန်းကြက်သွန်ဥနီကလေး ဓားနှင့်လှီးပြီး ၅ကျပ်သား၊ သိန္ဓောဆား အမှုန့်ပြု တစ်မတ်သား၊ ငင်းဆေးအမယ်များကို နွားထောပတ် ၁၀ကျပ်သား၊ ကြက်သွန် မကျွမ်းရုံကြော်၍ မီးဖိုမှချကာ အအေးခံပြီး ပျားရည် ၁၀ကျပ်သားနှင့် စပ်နယ်ကာ ဖန်ဗူးနှင့် ထည့်ထားပါ။ နေ့စဉ် ... နံနက်၊ နေ့လည်၊ အိပ်ယာဝင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်းမောက်မောက် စားသုံးပါ ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

ပျောက်ကင်းသောရောဂါများမှာ ...

(၁) အသံမထွက်၊ အသံပျက် ...
(၂) သွေးဝမ်း ...
(၃) အစာမှား၊ဆေးမှား ...
(၄) ဆီးချိုရောဂါအမျိုးမျိုး ...
(၅) ကာမစိတ်ကုန်ခမ်းသောရောဂါ ...
(၆) ဆံပင်ဖြူ ...
(၇) ဆံပင်ကျွတ် ...
(၈) အနာပေါက် ...
(၉) သွေးသားမမှန် ...
(၁၀) အရေပြားရောဂါ ...
(၁၁) သွေးဆုံးရောဂါ ...
(၁၂) အသားအရောင်ညစ်ခြင်း ...
(၁၃) အိပ်မပျော်၊ စားမဝင် ...

(၁၄) ချွေးငုပ်ရောဂါ ... စသည်တို့ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

၃၁။ ပန်းနာဆေးနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ပင်စိမ်း၊ ထန်းလျက် ...

ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ တောပင်စိမ်းရွက် သုံးပါးကို ညက်အောင်ကြိတ်ပြီးလျှင် ဆီးဖျူသီးခန့် စားပါလေ ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၃၂။ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

အမြေကို ပြုတ်သောက်ခဲ့သော် ... ကျောက်ကိုပျော်၍ ကွဲကျစေသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

(ဆီးကျိတ်ရောင်ဖြစ်နေလျှင် ထိကရုံးမသောက်ပါနဲ့။ သာဂဒိုး၊ စူလာနဖာ (၃)၊ စာ၊ ၇၆)

၃၃။ လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက်နာနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

ကုန်းထိကရုံးအရွက် ၁၂ပဲသားကို၊ အမှုန့်ပြု၍ နို့နှင့်ရောသောက်ပါ။ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့အတွက် အကျိုးပြုသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၃၄။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

ကုန်းထိကရုံးအရွက်ကို ကြိတ်၍ ဆီးခုံတွင် အုံပေးခဲ့သော် ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၃၅။ နှင်းခူပျောက်ဆေးနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

ထိကရုံး ပဉ္စင်းပါးကို အကျွမ်းလော်ပြီး အမှုန့်ထောင်း၊ အုန်းဆီနှင့်ဖျော်၊ မီးနွေးနွေးပြုပြီး လိမ်းလျှင်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

(ဆီးကျိတ်ရောင်ဖြစ်နေလျှင် ထိကရုံးမသောက်ပါနဲ့။ သာဂဒိုး၊ စူလာနဖာ (၃)၊ စာ၊ ၇၆)

၃၆။ အဖောကျဆေးနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

ထိကရုံးတစ်ပင်လုံး (ပဉ္စင်းပါး) ကိုကြိတ်၍ ... ရေအနည်းငယ်နှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်၊ ကြက်တောင်နှင့်လူးပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

၃၇။ အနာပဆုပ်နှင့် ထိကရုံး ...

ထိကရုံးရည်ကို လိမ်းပါလေ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

၃၈။ ဝဖြိုးလှပစေသောထောပတ်ဆေး ...

ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ သကြား၊ ထန်းလျက် ၅ ကျပ်သားစီကို၊ ပွေးကိုင်း ၅ကျပ်သားနှင့် တောပြီး ဖန်ဗူးတွင် ထည့်၍ ကွမ်းသီးလုံးခန့် နေ့စဉ် စားသုံးပါ။ ဓာတ်လေးပါး ညီညွတ်စေပြီး လှပဝဖြိုးလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၆၃)

၃၉။ သွေးအားတိုးဆေးကြိုးနှင့် ထောပတ် ...

ထောပတ် ၁၀ကျပ်သားကို ကျက်အောင်ချက်၊ ကြက်သွန်နီ ၁၀ကျပ်သား၊ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၁၀ကျပ်သား၊ ယင်းနှစ်ပါး အညက်ထောင်းပြီး ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ...ပျားရည်၊ ထန်းလျက် ၁၀ကျပ်သားစီ ထည့်ပြီး မတူးမခြစ်အောင်ချက်။ ကြွက်မြီးတန်းလျင်ချ ...။

နံနက်၊ ည၌ ... ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းစီ နေ့စဉ် သုံးသွားပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၃)

၄၀။ အသက်ရှည်တေဆေးကြိုးနှင့် ထောပတ် ...

ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ ဆားပုပ်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ... ယင်းလေးမျိုး တစ်ဆယ်သားစီ ... သမအောင်တေပြီး နေသုံးရက်လှန်း၍ နံနက်၊ ည၌ ဆီးကင်းခန့်စား။ ဓာတ်လေးပါး ညီညွတ်ပြီး ကျန်းမာဝဖြိုး အင်အားတိုးဆေးကြီး ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆၃)

၄၁။ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ထောပတ် ...

ထောပတ်ထမင်းချက်စားပါ ... ထောပတ်နှင့် ထမင်းကိုနယ်စားပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၃)

(၉) ဆေးပြီးတိုရောင်ခြည် (၁)
နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ မတ်လ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်စာအုပ်တိုက် ...။

၁။ သွားဖုံးရောင်နှင့် ထုံး ...

ရောင်နေသော သွားဖုံးနေရာတွင်ကွမ်းစားထုံးကို သုတ်ထားလိုက်ပါ။ ခဏအကြာတွင် သွားဖုံးအား လက်ဖြင့် အသာအယာ ဖိချလိုက်ရာ ပြည်ပေါက်သွားပြီး အရောင်အတင်း နှိမြှုန်းခြင်းများ မရှိတော့ဘဲ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ ထုံးသည် အေးသည်ကို ပူစေ၍ ပူသည်ကို အေးစေသော သတ္တိရှိသည်။ နောက်ပြီး လောင်စားတတ်သော သတ္တိလည်းရှိသည် ...။ နေ့စဉ် ဇွဲရှိရှိ လုပ်ပါက ကပ်ပယ်အိတ် မူလအခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သွားလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၃)

၂။ မုတ်ရောဂါ၊ ဘောကြိုးရောဂါနှင့် ဒီဇယ်ဆီ၊ နှမ်းဆီ ...

အမျိုးသားများ ကပ်ပယ်အိတ် ကြိုးထွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီဇယ် ၁ဇွန်း၊ နှမ်းဆီ ၁ဇွန်း သမအောင်ရောပြီး ဂွမ်းနှင့် တို့ကာ ကပ်ပယ်အိတ် တစ်ခုလုံးကို နေရာအနှံ့ ပါးပါးသုတ်လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ (၇)ကြိမ်ခန့် လိမ်းလျှင် အဆိရည်များ စိမ့်ထွက်လာလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၃)

၃။ သွားကိုက်ရောဂါနှင့် ရဲယိုသီးပြာ ...

ရဲယိုသီးကို အခြောက်လှန်း ပြာချပါ။ ပြာကို နုနေအောင်ချပြီးမှ သွားထဲကိုသိပ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၇)

၄။ ယားနာ၊ တင်းတိပ်၊ ဝဲနင်းခူနှင့် သပွတ်ခါး ...

သပွတ်ခါးသီးအစိုနှင့် ဝဲနင်းခူနေရာအား ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ယားနာဟူသမျှ ... တစ်ခဏအတွင်း သိသာစွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၀)

၅။ လေဖြတ်၊ စကားမသွက်ခြင်းနှင့် သပွတ်ခါးသီး ...

လေဖြတ်သူများ စကားပြောဆိုမှု မသွက်လက်လျှင် သပွတ်ခါးအစိုအား နေ့စဉ် ပုံမှန်နှင်းပေးရုံနှင့် သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၀)

၆။ ဆီးပူ၊ဆီးအောင့်နှင့် နန်းမှုန့်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ပျားရည် ...

(၁) နန်းမှုန့် ... ၁ကျပ်သားခန့်
(၂) ဆီးဖြူသီး ... ၁၀လုံးခန့်ကို သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။
(၃) ပျားရည် ... ၂ကျပ်သားခန့်

အထက်ပါ သုံးမျိုးကို ကြွေပန်းကန်ထဲ ထည့်ပြီး မကြာခဏ လျက်ပေးပါ။ ရေများများ သောက်ပေးပါ။ ၂ရက် နှင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ အပူအစပ်ဖြစ်သော ချင်း၊ ဂျုတ်၊ ကြက်သွန် လျှော့စားပါ ...။ (စာ၊ ၂၅)

၇။ သွားကိုက်ရောဂါနှင့် ကပ်စိုးနဲ့သီးအမှုန့် ...

ချိုတောတိုးရင် ကပ်စေးနဲ့သီးတွေ ကပ်ပါလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကပ်စေနဲ့သီးကို ကျွမ်းအောင်လှော်၊ အမှုန့်ထောင်း ပြီး ပုလင်းနဲ့ထည့် သွားကိုက်ရင်သိပ်။ (၅)မိနစ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၅)

၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ငှက်ပျောသီးအစိမ်း ...

ခေါင်းထိုး၊ ခေါင်းကိုက်သဖြင့် နဖူး၊ နထင်စသည်တွင် တဒိန်းဒိန်းမည်နေသကဲသို့ ခံစားနေရသောအခါ ငှက်ပျောသီးအစိမ်းအား ပါးပါးလှီး၍ နားထင်တွင် ကပ်ထားပါက ခဏချင်းပင် ဝေဒနာသက်သာစေပါသည်။ ငှက်ပျောသီး ခြောက်သွားလျှင် အသစ်လဲကပ်ပါ ...။ (စာ၊ ၄၉)

၉။ ဓာတ်မတည့်၍ ယားယံခြင်းနှင့် ဆန်လက်တစ်ဆုပ်၊ နနွင်းမှုန့် ...

ပိန်းရိုး၊ ပိန်းဥ၊ ခွေးလယားရွက်စသည် ယားယံစေသော သစ်ဥ၊ သစ်ရွက်များ ထိကိုင်မိ၍ အရေပြားယားယံပါက ဆန်လက်တစ်ဆုပ်ခန့်တွင် နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်၍၊ ပွတ်နယ်ပေးပါက အယားအယံပျောက်စေသည် ...။ (စာ၊ ၅၀)

၁၀။ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်နှင့် ရေနွေးကြမ်း၊ ပျားရည် ...

ကြိမ်ဖန်များစွာ ဝမ်းသွား၊ ဝမ်းကိုက်၊ အစားမှား၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများအတွက် လက်ဖက်ခြောက် (အကြမ်း) ကျကျ၊ တစ်ဖန်ခွက်အတွင်းမှာ ပျားရည် တစ်ဖန်ခွက်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ရောစပ်ကာ ဝမ်းသွားတိုင်း သောက်ပေးပါ။ သုံးကြိမ်ထက် ပိုသောက်ရခြင်းမရှိ။ ဝမ်းရပ်၊ လေလည်၍ သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏ ...။ (စာ၊ ၅၂)

၁၁။ သွားရောဂါနှင့် တမာရိုး ...

အဘွားဟာ ...နေ့တိုင်း တမာရိုးနဲ့ သွားတိုက်ပေးတာ အိုတဲ့အထိ သေသွားသည့်တိုင်အောင် သွားမကျိုး၊ သွားမကိုက်ဘဲ ခိုင်ခန့်သွားပါတယ် ...။ (စာ၊ ၆၃)

၁၂။ နူလာလိပ်ခေါင်း၊ သွေးဝမ်းနှင့် အင်တွဲမှုန့်၊ ထန်းလျက် ...

အင်တွဲလက်တစ်ဆစ်ခန့်၊ ထန်းလျက်တစ်ခဲ (အပျော့)။ အင်တွဲမှုန့်နှင့် ထန်းလျက်အပျော့ကို ရောလုံး၍ မိမိမျိုနိုင်လောက်သည့် အရွယ် (၃)လုံး လုံးပါ။ ရေအေး၊ ရေနွေး ကြိုက်ရာနှင့် တစ်ခါသောက် (၃)လုံး။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် သောက်ရုံမျှနှင့် သိသိသာသာ သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၆၁)

၁၃။ ဆီးပူရောဂါနှင့် ကောက်ရိုးပြုတ်၊ သကြား ...

အပူဒဏ် ခံရလွန်း၍လည်းကောင်း၊ အညောင်းထိုင်ရလွန်း၍လည်းကောင်း၊ အောင့်ထားရလွန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ရက်လကြာခဲ့သော် ... ဆီးပါ၊ ဆီးနို၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးသွား၍မဝခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးခိုးရိုက်၍ မျက်စိဝေခြင်း၊ မူနဲခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် စပါးပင်မှ ရသောကောက်ရိုး လက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို အကြမ်းပန်းကန်လုံးနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန် ပြုတ်ပြီး သကြားငါးမတ်သား ထည့်သောက်ပါ။ ဝေဒနာ နှစ်၊ လနှင့် ချီ၍ ကြာခဲ့ပြီဆိုလျှင် (၂)ရက် မှ (၅)ရက်အတွင်း သောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဝေဒနာရက်ပိုင်းအတွင်းဆိုပါက (၁)ကြိမ်မျှနှင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ နံနက်၊ ည (၂)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၇၂)

၁၄။ သားသည်မိခင်များ နို့ချောင်းပိတ်နှင့် ရေတ်ရွက်ပြုတ်ရည်အငွေ့ ...

ရေတ်ရွက် လက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို မြေအိုးငယ်တွင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေဆူလာအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူလျှင်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပြီး အိုးမျက်နှာဝကို အဝတ်စည်းပါ။ သားသည်မိခင်သည် စောင်ထူထူ ခေါင်းမြီးခြုံထိုင်ပြီး အဝတ်စည်းထားသည့် ရေတ်ရွက်ပြုတ်ရည်အိုးကို အဝတ်ထူထူခံ၍ ပေါင်ပေါ်တင်ထားပြီး ရေတ်ရွက်ပြုတ်ရည် အငွေ့ကို ပိတ်သည့် နို့သီးခေါင်း အောက်၌ (၁၅)မိနစ်မှ မိနစ် (၂၀)ခန့် ခံပေးရမည်။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (သို့) (၃)ကြိမ်ထိ လုပ်ပါ ...။ အလွယ်တကူ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၇၃)

၁၅။ မီးလောင်နာနှင့် ငှက်ပျောသီးမှည့် ...

မီးလောင်၊ ရေနွေးပူလောင်၊ ထမင်းရေပူ လောင်ပါက လောင်သောနေရာကို ငှက်ပျောသီးမှည့်အုံပေးပါ။ အေး၍ အပူဖုမပေါက်ဘဲ မကြာမီပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၉၀)

၁၆။ ခြေဖဝါးကွဲအက်နာနှင့် ဆေးကတ္တရာ (coata) ...

ခြေဖဝါးကွဲအက်နာကို ဆေးကတ္တရာ (coata) လိမ်းပေးပါ။ အမှန်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၁၇။ အသက်ရှူကျပ်၊ မောပန်းခြင်းနှင့် ရှောက်သီးအနု ...

လျှာမှာ သလိပ်ကပ်ပြီး ဖြူလာမယ် ... ထူလာမယ်ဆိုရင် အသက်ရှူမဝတော့ဘူး ...ချောင်းမဆိုးဘဲ ရင်ကျပ်တဲ့ မောရောဂါရဲ့ ဇစ်မြစ်လက္ခဏာပဲ။ ရှောက်နုသီးအရည်နဲ့ လျှာကိုပွတ်ပေးပါ။ အဖြူရောင်ကုန်ပြီး နီမြန်းလာသည်အထိ တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်လောက်အထိ လုပ်ပါ။ အသက်ရှူဝပြီး ကျပ်တာ၊ မောတာ၊ သက်သာမယ်၊ ထမင်းစားပျက်တာပြန်ကောင်း သွားမယ်။ တစ်လမကြာခင် ဘာဆေးမှ မသောက်ရဘဲ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၁၂၀)

၁၈။ ဆေးဖက်ဝင်ကြိတ်မှုန် ...

(၁) အမျိုးသမီးများ ကြိတ်မှုန်ရွက်ကို ရေနွေးဖျော်၍ တို့မြှုပ်စားခြင်း၊ အရွက်ကို အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်အစား ရေနွေးကြမ်းပြု၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးသားညှိညွတ်၍အိပ်ပျော်စေပါသည် ...။

(၂) အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးများ ကြိတ်မှုန်ရွက်ကို အစိမ်း (သို့) ရေနွေးဖျော်၍ တစ်လ (၂)ကြိမ်ခန့် ပဲမှုန့်၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် သုပ်စားပါက ရာသီမှန်သည် ...။

(၃) သားဖွားပြီးစ မိခင်များ ကြိတ်မှုန်ရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ပါက နို့ထွက်သန်စေပါသည် ...။

(၄) နေရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းထားသော ကြိတ်မှုန်ရွက်ကို အုန်းဆီတွင် စိမ်ထားပါက အရောင်များ စိမ်းမှောင်လာပါမည်။ ၎င်းကို လိမ်းပေးပါက ပွဲလမ်းသွားစဉ် ခဏာတာအတွက် ဖြူနေသော ဆံပင်များ အနက်ရောင် သန်းသွားစေခြင်း ...။

(၅) လေး၊ ငါးရက် ... ဆံပင်ဖြူများ နက်သွားစေလိုပါက ကြိတ်မှုန်ရွက်ခြောက်မှုန့်၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်၊ လက်ဖက်ခြောက်မှုန့်၊ မြင်းခွာရွက်မှုန့်၊ ထောလပတ်ရွက်ခြောက်မှုန့်များကို ဆတူရော၍ အုန်းဆီတွင် စိမ်ပြီးလိမ်းပါ။

(၆) အနာပျောက်သော်လည်း အနာနေရာတွင် ခရုသင်းကဲ့သို့ ဖြူနေပါက ကြိတ်မှုန်ရွက်စိမ်းရည် ပျစ်ပျစ်ကိုလိမ်းပါက မူလအသားအရောင် ပြန်ဖြစ်ခြင်း ...။ (စာ၊ ၁၀၅)

၁၉။ သားသည်မိခင်များ နို့ချောင်းပိတ်နှင့် ရဲယိုရွက် ...

သားသည်မိခင်များ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့ကောင်စွာမထွက်ခြင်း စတဲ့ဝေဒနာတွေကြုံတွေ့ပါက ရဲယိုရွက် ၄၊ ၅ ရွက်ကို ပြုတ်ပြီး တို့စား၊ သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၆၉)

(စာကို၊ လပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ်...၁၂၄။ ၂၀၀၆ ' march . စာမျက်နှာ ၆၉ ...)

၂၀။ အခိုးပိတ်၊ အကြောတင်းရောဂါနှင့် ကွမ်းရိုး ...

ကွမ်းရိုး လက်တစ်ဆုပ်၊ နှစ်ဆုပ်စာကို ရေတစ်အိုးလောက်နဲ့ပြုတ်။ ဆူပွက်လာရင် အအေးခံ။ ခပ်နွေးနွေးလုပ်ပြီး အနှံလောင်းချိုး။ အခိုးပွင့်၍ လန်းဆန်းပေါ့ပါး သွက်လက်လာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၁၀)

၂၁။ နှလုံးအားကောင်းသည့် ချဉ်း (သို့) ခရေ ...

ချဉ်းနှင့် ခရေမှာ အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မိတ်များထွက်လွန်း၍ယားလျှင်၊ မိတ်ကြိုးများထွက်၍မနေနိုင်၊ မထိုင်နိုင်ဖြစ်လျှင်...
ခရေပွင့်နှင့် ဆားကိုသွေးလိမ်းပေးပါ ...။

(၂) နှလုံးရောဂါရှိသူများ ခရေပွင့်ခြောက်ကို ခေါင်းအုံးလုပ် အိပ်ပါ။
ရောဂါနှလျှင် ပျောက်၏။ ရင့်လျှင်သက်သာ၏ ...။

(၃) အပွင့်ကို အမြဲရှူ၍ အခေါက်၏ အတွင်းသားကို ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက
နှလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။

(၄) ခရေခေါက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေသုံးကြိမ်သောက်ပါ။
ဆီးတွင် အနှစ်အနယ်ပါခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။

(၅) ခရေခေါက်ကို စိမ်၍ အအေးရည် (ဖျော်ရည်) ပြုလုပ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးအိမ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ညောင်းကျခြင်း၊ ရောဂါကို ပျောက်စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၄)

၂၂။ စိုပြေပြည့်ဖြိုး၊ အင်အားတိုးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...

အသားအရေ စိုပြေပြည့်ဖြိုး၊ အင်အားတိုး၍ လန်းဆန်း၊ ဗျက်လတ်နေစေသည့် ရှားစောင်းလတ်ပပ်ချက်ဆေး ...။

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် ... ၁ ပိသာ
(၂) ထန်းဖိုဦးထန်းလျက် ... ၄၀ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းမှည့် ... ၅ ကျပ်သား
(၄) ကြက်သွန်ဖြူ ... ၅ ကျပ်သား
(၅) ကြိတ်မှန့်ရွက်မှုန့် (အရိပ်ထဲလှန်း) ... ၁ ကျပ်သား
(၆) စမုန်မျိုး (၅)ပါး အမှုန့် ... ၁ ကျပ်သား
(၇) နှမ်းဆီစစ်စစ် ... ၂.၅ ကျပ်သား
(၈) ပျားရည် ... ချိန်ဆထည့်

၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဘေးမှစောင်း (ဆူး) များကို ဓားဖြင့် လှီးပစ်ပါ။ နုလျှင်ပါးပါး လှီးပါ။ ရင့်က အသားကို ခြစ်ယူပြီး တုံးပါ။ အဲဒီ ... လှီးပြီးသားများကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ မီးဖိုပေါ် တင်ပြီး ပြုတ်ပါ။

၂။ ထွက်လာသော အရည်များကို ဆန်ခါခုံးနဲ့ စစ်ယူပါ။ ဒီအရည်များကို ထန်းလျက်ရောပြီး ကြေသွားအောင် ကြိုပါ။ ကြေသွားပါက ပိတ်စဖြင့် စစ်ယူပါ ...။

၃။ စောစောက ရှားလက်ပပ်အဖတ်များကို ပိတ်စနဲ့ စစ်ယူထားတဲ့ အရည်များနှင့် ကြိုပါ။

၄။ မန်ကျည်းမှည့်ကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနှစ်တိုက်ချပါ (ဆန်ခါဖြင့်)။ ဒီအနှစ်များကို အရည်ခန်းလုနီးပါးဖြစ်တဲ့ ထန်းလျက်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်အိုးထဲ ထည့်ပြီးရောကျိုပါ ...။

၅။ ဥတစ်လုံးကြက်သွန်ဖြူကို ပေါင်းအိုးနှင့် ပေါင်းပါ။ ကြေညက်အောင်ခြေပေးပါ။ ကြေညက်သွားပါက အရည်ခန်းလုလု ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရှိရာ အိုးထဲထည့်ပါ ။

၆။ ဒီအိုးကို မီးနည်းနည်းနဲ့ မပြတ်မွှေပေးပါ။ အရည်ခန်းက စမုန်မျိုး (၅)ပါး အမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေပါ။

၇။ အိုးချခါနီး နှမ်းဆီစစ်စစ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ၊ နောက်တနေ့မှာ ... ပျားရည် လောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပျားရည်ကို ချိန်ဆပြီးထည့်ပါ...။

တစ်ကြိမ်လျှင် ... ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဝက် နံနက်၊ ည (၂)ကြိမ် မှီဝဲပါ။ နုပျိုပြီး ဦးနှောက်ဉာဏ်ကို ရွှင်စေပါတယ်။ ကုန်ခန်း အားအင်များ ပြန်ပြည့်စေပါတယ်။ အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးစိုပြေလာကာ လန်းဆန်းဖြတ်လတ်နေပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၁၂၃)

၂၃။ သွားကိုက်သွားနာနှင့် ဆန်လွတ်နွှင်းမှုန့် ...

သွားဖုံးရောင်၊ သွားနာ၊ သွားကိုက်လျှင် မီးဖိုချောင်သုံး နွှင်းမှုန့်စစ်စစ် (ဆန်လွတ်နွှင်း) အသင့်အတင့်ကို ရေနွေးဖြင့် ဖျော်ပါ။ ထိုနွှင်းဖျော်ရည်နွေးကို ပါးစပ်တွင်း ငုံခိုင်သမျှ ငုံပြီးထွေးပစ်ပါ။ သုံး၊ လေးကြိမ်မျှ လုပ်လျှင် ပျောက်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၈)

၂၄။ ဆီးချိုနှင့် ပုတီးဖြူလက်ဖက်ခြောက် (ပုတီးဖြူ = တောင်ဆီဖြူ) ...

ပုတီးဖြူရွက်အား အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်း လက်ဖက်ခြောက်သဖွယ်ခတ်သောက် ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

၂၅။ အစာအိမ်လေရောဂါနှင့် နွှင်းသံသတ်ရေ ...

နွှင်းစစ်စစ်ကို ရေနှင့် မပျစ်မကျဲ ဖျော်ပါ။ စင်ကြယ်စွာဆေးထားသော ပုလင်းထဲထည့်ပါ (အဝကျယ်ပုလင်း)။ ပြီးက သံချောင်းရှည်ရှည် တစ်ချောင်းကို မီးရဲလာအောင်ဖုတ်၍ ပုလင်းထဲသို့နှစ်ထားလိုက်ပါ။ အငွေ့ကုန်မှ သံချောင်းကို ထုပ်ပါ။

ထိုနွှင်းသံသတ်ရေကို ထမင်းစားပြီး (၁၅)မိနစ် အကြာတွင် ဆားမီးဖုတ်နှင့် ရောသောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ နွှင်းသံသတ်ရည် ဟင်းခတ်ဇွန်း (၃)ဇွန်းတွင် ဆားမီးဖုတ် မန်ကျည်းစေ့ခန့်ထည့်ပါ။ နံနက်နှင့် ညစာ စားပြီးတိုင်း သောက်ရပါမည်။ နှစ်ချီရောဂါအတွက် တစ်လခန့် စွဲသောက်ပါ။ ရောဂါနှလျှင်တော့ နှစ်ပတ်ခန့် သောက်ရုံနဲ့ ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၂)

၂၆။ လေးဘက်နာရောဂါနှင့် ခြေထောက်ဆားရေစိမ် ...

အဆစ်အမြစ်ရောဂါ (ခေါ်) ''ဂေါက်'' ရောဂါသည် ... အလွန်ခံရခက်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အဆစ်အမြစ်များ၊ နူဆစ်များရောင်ပြီး မတ်တတ်ရပ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲ၍ လေးဖက်ထောက်နေရသဖြင့် လေးဖက်နာရောဂါ ဟုခေါ်ကြသည် ...။

ကုသပုံနည်းစနစ်မှာ စဉ့်အင်တုံတစ်လုံး၊ ရေ၊ ဆား ...(၃)မျိုးပဲ သုံးစွဲရပါသည်။ လူနာအား ကုသဖို့ ရေတစ်ဂါလံကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုချက်ပါ။ ဆားအစိပ်သားထည့်ထားတဲ့ စဉ့်အင်တုံထဲသို့ ရေပွက်ပွက်ဆူသော ရေနွေးကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ရေခပ်နွေးနွေးဖြစ်သွားသည်အထိ စောင့်ပြီး ရေနွေးနွေးလေးထဲ ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး တစ်ပြိုင်နက် နာရီဝက်ခန့် စိမ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ။ နေ့စဉ်လုပ်ပေးလျှင် လေးဖက်နာရောဂါ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မည်။ ခြေထောက်ကို အဝတ်ခြောက်ဖြင့်သုတ်ပြီးမှ ... အိပ်ရာဝင်ပါ ...။

ဤနည်းကို ရောဂါမရှိသူများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်လက်များ ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး ကျန်မာရေးကောင်းမွန်လာကြောင်း ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၇)

(စာကိုး၊ လပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်း။ အမှတ် ၁၂၄၊ ၂၀၀၆ 'march. စာမျက်နှာ ... ၁၄၇)

၂၇။ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် တရုတ်စကားပင် ...

အဆစ်ရောင် (ခြေဖနောင့်၊ နူးဆစ်) ရောဂါအတွက် တရုတ်စကားပင်အနှိပ်ပွင့် အမြစ်တစ်ပိသဿကို ရေဆေး၊ အခွံသင်၊ ဓားနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး၊ ရေသုံးပိသာနှင့်ကျိုပါ တစ်ပိသာကျန်လျှင် ထန်းဖိုထန်းလျက် ၂၅ကျပ်သားထည့်ကျိုပါ။ ထိုနောက် အအေးခံပြီး နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည ဟင်းစားဇွန်းနှင့် (၂)ဇွန်းစီ စားပါ။ (၇)နှစ် ခံစားရသောရောဂါကို (၇)ရက်နှင့် ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၂၈။ အတက်ရောဂါနှင့် သံပုရာသံသတ်ရည် ...

မီးဖိုချောင်သုံးဓားတစ်လက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ အဝတ်ဖြင့်သုတ်၊ မီးကျီရဲရဲတွင်ဖုတ်၊ အတော်အသင့် ပူလာပါက အောက်မှကြွေပန်းကန်ခံ၍ မီးအုံးထားသောဓားပေါ်သို့ သံပုရာသီးကိုညှစ်ချပါ။ ၎င်းခပ်နွေးနွေးရည်ကို တက်သူအား တိုက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

အတက်ရောဂါကိုအောင်နိုင်သော...သံပုရာသံသတ်ရည် ဖြစ်ပါသည် ...။

၂၉။ တင်းတိပ်နှင့် ထောပတ်သီးစေ့၊ ကျောက်ချဉ် ...

ထောပတ်သီးအစေ့ကို အခြောက်လှန်း၊ ကျောက်ချဉ်နည်းနည်းထည့်ပြီး သွေးပါ။ နေ့စဉ် စွဲလိမ်းပါ။ တစ်နှစ်လည်း ကျော်ရော မရှိသလောက်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၆၄)

၃၀။ အဆစ်အမြစ်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ဇဝက်သာ၊ သံလွင်ဆီ ...

အနှံပြင်းသောဇဝက်သာ တစ်ကျပ်သားအား သံလွင်ဆီ နှစ်ကျပ်သားရော၍ အဖုံးလုံသောပုလင်းတွင် ထည့်ကာ ရက်အတန်ကြာအောင် ပုလင်းကိုလှုပ်ပေးပါ။ ဇဝက်သာအရည်ပျော်ရန် တစ်ခါတရံ ရက်မက လနှင့်ချီ၍ ကြာတတ်ပါသည်။ သေချာစွာ ရောစပ်သွားသောအခါ ၎င်းဆေးရည်အား လိမ်းပေးရုံဖြင့် အဆစ်အမြစ် ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လေအေးမိ၍ ကိုယ်လက် မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ နူလာကိုင်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အအေးကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာများအတွက် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည် ...။

အထူးသဖြင့် သတိပြုရန်မှာ ဆေးသုံးပြီးသော် ဆေးကိုင်သောလက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ဆေးရည်နှင့် မျက်လုံး မထိမိစေရန် သတိထားပါ။ ဆေးရည်ပူလွန်းနေရင် သံလွင်ဆီ ထပ်ထည့်ပါ။ အကယ်၍ ဝေဒနာ မပြင်းထန်လျှင် ဤဆေးကို အသုံးမပြုဘဲ အခြားပရုတ်ဆီစသော လိမ်းဆေးများကိုသာ သုံးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၈)

၃၁။ ဖောရောင်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ် ...

လူမြင်မကောင်းအောင် ဖောရောင်ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း တစ်ခုလုံးကို ဆွဲမရတော့တာကြောင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ပြီး အိပ်ရာထဲ လဲနေသူကို ပြန်ကောင်းစေတဲ့ ဆေးနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် အတွင်းအဖြူသား (အနှစ်) ... ၁၀ ကျပ်သား
(၂) ကြက်သွန် (မင်းတုန်း) ဓားဖြင့်ပါးပါးလှီး ... ၁၀ ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက် ... ၁၀ ကျပ်သား

အထက်ပါ (၃)မျိုးကို ရေသင့်ရုံရောချ ယိုဖြစ်လာသည်အထိ ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် ... မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ... နံနက်၊ ည တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားတစ်ဇွန်း ယုံယုံကြည်ကြည်စားသွားပါက အဖောရောဂါ၊ ချမ်းတစ်ခါ၊ ပူတစ်လှည့်ရောဂါ၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖျားချင်သလိုလို ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၇၀)

၃၂။ ဆံပင်နက်ဆေး (ကြိတ်မှန်၊ ဆီးဖြူ) ...

ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် အစေ့ထုတ်ထားသောဆီးဖြူသီး ဆတူရောချ ကြိတ်ပါ။ ကြက်ဆူဆီ ၅ဆဖြင့် စိမ်ပါ။ မီးနွေးနွေးတွင် တစ်နာရီခန့်ထားပါ။ သို့မဟုတ် နေပူပူမှာ လှန်းပါ။ ထိုဆီကို ဦးရေထိအောင် လိမ်း၍ ဦးရေကိုနှိပ်ပေးပါ။ မြန်မာတရော်၊ ကင်ပွန်းဖြင့်သာ ခေါင်းလျော်ပါ။ ဖြူလျှင် ပြန်နက်လာပါလိမ်မည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် ဆီးဖြူသီးကို အမှုန့်ပြု၊ ပျားရည်နှင့် တေပြီး သုံးဆောင်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၇၂)

၃၃။ အသားမာနှင့် တမာရွက်၊ကျုံမှုန့် ...

တမာရွက်၊ ကျုံမှုန့် ဆတူကြိတ် အသားမာပေါ် အုံပေး ...။
တစ်နေ့သုံးကြိမ် ဆေးလဲပေး ...။
အမြစ်ကျွတ်တဲ့ အထိအုံ။ အမြစ်ကျွတ်ရင်ပျောက်ပြီ ...။ (စာ၊ ၁၇၇)

၃၄။ ကြွက်နို့၊အသားမာ၊ မဲ့နှင့်သဘော်ဝင် ...

သဘော်ရိုးတစ်ရိုးခူးပြီး အစေးထွက်နေတဲ့ သဘော်ရိုးရဲ့အရင်းပိုင်းနဲ့ ကြွက်နို့အစ်မကြီး (ပထမပေါက်သည့်ကြွက်နို့) ကို တဖြည်းဖြည်းပွတ်တိုက်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက နောက်ထပ် သဘော်ရိုးတစ်ရိုးခူးပြီး ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ သွေးစို့လာမည်။ ထွက်လာသောသွေးကို အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သဘော်ရွက်ကြိတ်အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ ၃ရက်မှ ၆ရက်ထိနေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

အသားမာကတော့ ခြေဖနောင့်၊ ခြေဖဝါး စသည်တို့မှာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သဘော်သီးအစိမ်း မနုမရင့် တစ်လုံးခူးပြီး အညှာဘက်က အသားကို လက်တစ်လုံးခန့်အထူ အဝိုင်းလိုက်လှီးပါ။ ပြီးကအစေးထွက်တဲ့ မျက်နှာပြင်နဲ့ အသားမာကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။ နို့ရည် (အစေး) ကုန်သွားပါက နောက်တစ်ဝိုင်းလှီးပြီး ပွတ်တိုက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နာရီဝက်ခန့် ပွတ်တိုက်ပြီး အသားမာကို သနပ်ခါး (အမြစ်) အစစ်နဲ့ သွေးပြီး ထူထူလိမ်းထားပါ။ လဝက်မှ တစ်လခွဲခန့် အထိ စိတ်ရှည်ရှည် ပွတ်တိုက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ် ...။

ငါးမျက်စိ၊ မဲ့အပါးများ၊ အသားပိုငယ်များ၊ ဆူး စူးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသားမာများကိုတော့ သဘော်ရိုး အရင်း (အစေးထွက်တဲ့ဘက်) ကနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ် ၁၀မိနစ် လေး၊ ငါးရက်ခန့် လုပ်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၈၂)

၃၅။ ချောင်းဆိုးသွေးပါနှင့် ဗုံမသိန်ရွက် ...

ဗုံမသိန်ရွက်ကို ထုထောင်းကာ ၎င်းသတ္တုရည်နှင့် သကြား ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်စီထည့်ပြီး တိုက်လျှင် ချောင်းဆိုးပြီး တံတွေးထွေးတိုင်း၊ သလိပ်ဟပ်ထုပ်တိုင်း သွေးပါသောရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၈၄)

၃၆။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ပိတောက်ခေါက် ...

ရာသီမရွေး အထူးသဖြင့် မိုးရာသီများတွင် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများဖြစ်လျှင် တစ်နာရီအတွင်း (၁၀)ကြိမ်၊ (၁၅)ကြိမ်သွားပါစေ သွေးဝမ်းကိုက်ဖြစ်စေ၊ လေနှင့် ဓာတ်မကွဲဘဲဖြစ်စေ၊ အားလုံးကို ပွဲတွေ့သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆေးနည်းမှာ ပိတောက်ပင်ရင့်ရင့်၊ အခေါက်ထူထူ ၁ပိသာ၊ သိကြားဖြူ ၂၅ ကျပ်သား၊ ရေမြေပ်အောင်ထည့်။ အိုးသစ်နဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိ၊ အအေးခံ၊ ပိတ်ပါးနှင့် စစ်ထားပါ။

တစ်ခါသောက် လူကြီး အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်၊ လူလတ် ဟင်းစားဇွန်း (၂)ဇွန်း၊ ကလေး တစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပါ။ ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။ ရေအေးနှင့် လုံးဝမသောက်ရ။ ရောဂါသက်သာလျှင် ဆေးလျှော့သောက်ပါ။ အစာမကြေနိုင်သောအစာများကို ရှောင်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၈၆)

၃၇။ ထိခိုက်၊ ပူးရောင်၊ အကြောမျက်နှင့် သံပုရာသီး ...

ခြေထောက်ကို တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ထိခိုက်မိပြီး ပူရောင်ခြင်း၊ အကြောမျက်ခြင်းဖြစ်ပါက သံပုရာသီးကို နှစ်ခြမ်းခြမ်းလိုက်ပါ။ မြေစလောင်းကို မီးဖိုပေါ်ပက်လက်လှန်တင်ပြီး ခဏအကြာ ခြမ်းထားတဲ့ သံပုရာသီးကိုယူပြီး ခြေဖမိုး (ဒဏ်ရာပေါ်) မှောက် ဖြည်းဖြည်းချင်း အပူခံနိုင်သလောက် လက်နဲ့ ဖိပွတ်ပါ ...။

အရည်တွေထွက်လာမယ်။ အပူခံနိုင်သလောက်ပွတ်ပါ။ အနည်းငယ် အေးသွားပြီဆိုရင် စလောင်းဖုံးပေါ် သံပုရာသီး မှောက်တင် ကျန်တစ်ခြမ်းကိုယူပြီး ဆက်ပွတ်ပါ။ တစ်နေ့ (၁၀)ကြိမ်မျှလုပ်ပါ။ နှစ်ရက်ခန့် လုပ်ပြီးလျှင် သက်သာလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၈၈)

၃၈။ ခါးကိုက်၊ ခါးနာနှင့် သဘော်ရွက် ...

သဘော်ရွက်နှစ်ရွက်၊ သုံးရွက်လောက်ခူးပြီး ရေစင်အောင်ဆေး။ ပြီးတော့ ... ခြောက်အောင်သုတ်။ နာနေတဲ့ နေရာတဝိုက် ခါး၊ ဝမ်းဗိုက် ပတ်ပတ်လည်ပြည့်အောင် ကပ်ပေးထားလိုက်။ နောက်အဝတ်ပါးပါးနဲ့ အပေါ်ကထပ် ပတ်ပြီးအိပ်။ နောက်တနေ့ နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ သဘော်ရွက်တွေ ညှိုနွမ်းသွားပြီး ခါးနာဝေဒနာလည်း ယူပစ်သလို ပျောက်သွား လိမ်မယ် ...။ (စာ၊ ၁၉၉)

၃၉။ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါနှင့် ရှောက်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် ...

လည်ပင်းနောက်ဘက် ကုပ်ပိုး၌ ကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါဖြစ်လျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင် ကိုက်ခဲတတ်ပါသည်။ ကုထုံးမှာ ရှောက်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ် ဆတူကို အဝတ်သန့်သန့်တွင် ရောထုပ်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ရေနွေးအိုးတည်ပါ။ အိုးအဖုံးတွင် အပေါက်ငယ်လေးများဖောက်ထားရပါမည်။ ဆေးထုပ် ၂ထုပ်၊ ၃ထုပ် လုပ်ထားပါ။ ထုပ်ထားသော ဆေးထုပ်များကို အဖုံးပေါ်တင်၍ အပေါ်မှ အဖုံးတစ်ခုထပ်အုပ်ပါ ...။

ရေနွေးငွေ့ကြောင့် ဆေးထုပ်ပူလာသောအခါ ကိုက်ခဲ နာကျင်သောနေရာကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။ ဆေးထုပ်တစ်ထုပ်ပြီး တစ်ထုပ် လဲလှယ်၍ တစ်နာရီခန့် ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တစ်ခြား သက်သာပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် လုပ်ကြည့်၍မရ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး နေ့စဉ်ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၂၂၂)

၄၀။ ထောပတ်ရဲ့စွမ်းအား ...

ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ဆယ်နှစ်သားအရွယ်က ကိုရင်ဝတ်ခဲ့တယ်။ ဘာမှသောင်းကျန်းထားတာမရှိဘူး။ အခုတော့ နားရွက်နှစ်ဘက်လုံး နီရဲပြီး ထူလျပ်ဖြစ်နေတယ်။ နှခေါင်းလေနီရဲပြီးပွနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ အကွက်ကြီးတွေထနေတယ်။

တချို့ကပြောတာက ကာလသားရောဂါ၊ လူပျိုနာဖြစ်သူတွေ သွားတဲ့အိမ်သာ၊ ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့နေရာ သွားစွန့်မိလို့ ရှိရင်လဲ ရောဂါကူးစက်တယ်လို့ ပြောကြတယ် ...။

အဲဒီနောက်ပိုင်း ဆရာတော်သည် ထောပတ်ကို ဆွမ်းပူပူလေးနဲ့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဘုဉ်းပေးသည်။ တစ်ပတ်လောက်ရှိလျှင် ရောဂါအတော် သက်သာလာသည်။ ကိုယ်တွင်းရှိ အဖုအပိမ့်တွေလဲ ပြားချပ်ကာ အဖတ်တွေ ကွာကျသည်။ နှစ်ပတ်အတွင်း ထောပတ် ဓာတ်စာဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသွား၏။

ထောပတ်သည် သီတတေဇော (ခေါ်) ''အအေးပွင့်'' ဖြစ်သည်။ယင်းသည် ကိုယ်တွင်း၌ငုတ်နေသော လေပူများကို မှုတ်ထုတ်ပေးသော စွမ်းအားသတ္တိရှိသည်။ နှမ်းဆီနှင့် ထောပတ်သည် အစိမ့်အရသာရှိ၍ ကိုယ်တွင်း၌ ရှိသော အပူအခိုးအငွေ့၊ အပုပ်ရောဂါများကို အပြင်သို့ ထွက်စေပါသည်။

ဆရာတော်မှာ ထောပတ်ဖြင့် ဆွမ်းကို မကြာမကြာ ဘုဉ်းပေးသည်။ ထိုကြောင့် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ဝမ်း ခဏခဏသွား၍ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ နူးဆစ်၊ လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ်နာကျင်ခြင်း၊ ၎င်းအဆစ်များမှ ဂျွတ်ဂျွတ် အသံမြည်ခြင်း၊ ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားပါသည် ...။

စားသုံးသည့်အခါတွင်လည်း အတိုင်းအဆနှင့် စား၍ အလွန်အကျွံ မစားမိရန် သတိပြုရပါမည်။ ထမင်းစားပြီးလျှင် ဖိုးကြမ်းငှက်ပျောသီး စားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဖိုးကြမ်းငှက်ပျောသီးသည် ''ဝါဇိကရဏာ'' (ခေါ်) အားကို ဖြစ်စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၂၄)

(၁၀) ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၂)
နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ ဧပြီလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်စာအုပ်တိုက် ...။

၁။ ကျောက်ချဉ်မီးဖေါက်၊ အကိုက်အခဲပျောက် ...

ကျောက်ချဉ်အား သံပြားပေါ်တင်၍ ပွလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ အေးသောအခါ အမှုန့်ပြု၍ လေလုံပုလင်းတွင် သိမ်းထားပါ။ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် ၎င်းကျောက်ချဉ်မှုန့် (ကျောက်ချဉ်မီးဖေါက်) ကွမ်းသီးလုံးခန့်အား ပိတ်ပါး ဖြင့်ထုပ်ကာ ရေတွင် ခေတ္တစိမ်၍ ပူလာသောအချိန်တွင် ကြပ်ထုပ်သဖွယ် အသုံးပြုဖိကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဝေဒနာလျော့ပါး စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁)

၂။ ဆီးရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါနှင့် ဖရဲသီး၊ သကြား (တရုတ်ဆေးမြီးတို) ...

မှည့်ရွယ်လတ်ဆတ်သောဖရဲသီးအား အစေ့နှင့် အခွံဖယ်ရှားကာ၊ အသားများအား ပိတ်ပါးဖြင့် စစ်ယူပါ။ ၎င်း၏ သုံး ပုံတစ်ပုံ ပမာဏရှိသော သကြားမှုန့်အား ခြင်တွယ်ပါ။ ဖရဲသီးအား ဦးစွာ မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကျိုကာ ပျစ်ခဲလာချိန်တွင် မီးလျှော့၍ မျှဉ်းမျှဉ်းကျိုပါ။ စေးပျစ်လာချိန်တွင် အအေးခံ၍ သကြားမှုန့်ရောကာ သမအောင်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် နေပူလှန်းကာ ခြောက်သွေ့သော် အမှုန့်ပြု၍ လေလုံပုလင်းတွင် သိမ်းထားပါ ...။

ဖောရောင်ခြင်း၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်စသည့် ဆီးရောဂါများနှင့် မျက်စိနာ၊ မျက်စိရောင်ရမ်းခြင်းစသည် တို့ ဖြစ်ပွားပါက ဖရဲသကြားမှုန့် တစ်ကျပ်သားအား၊ ရေနွေးဖြင့် ဖျော်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါ၏ ...။ (စာ၊ ၂)

၃။ ဆီးကြောင့်ဖြစ်သောညောင်းညာကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆီးမကောင်း၍ ဖြစ်တတ်သော ညောင်းညာကိုက်ခဲသည့် ဝေဒနာအား ...

(၁) ဆင်တုံးမန္တယ်(ပါးပါးလှီး) ... ၅ ကျပ်သား
(၂) သကြား ... ၁၀ ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက် ... ၁၀ ကျပ်သား

တို့အား ဆန်ဆေးရည် သင့်ရုံဖြင့် သုံးရက်စိမ်ကာ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးစာ သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၃)

၄။ မည်းမည်းချိတ်ချိတ်တင်းတိပ်နှင့် ပဒုမ္မာကြောရိုး ...

ပဒုမ္မာကြောရိုးအား နေခြောက်လှန်းပါ။ ပြီးလျှင် ပြာချ၍ ရေနှင့်ဖျော်လိမ်းပါက တင်းတိပ်များ ပျောက်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆)

၅။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက်နှင့် သံပုရာ၊ ယမ်းစိမ်း ...

သံပုရာသီးထက်ခြမ်းခွဲပြီး ဖန်ခွက်ထဲရှိ ရေထဲသို့ အချည်များညှစ်ချလိုက်ပါ။ ထိုနောက် ယမ်းစိမ်း မန်ကျည်စေ့ နှစ်စေ့ခန့်ကို ရောမွှေ၍ လူနာကိုတိုက်လိုက်ရာ ခဏအကြာ ဆီးများသွားပြီး ဆီးကိုက်လည်း သက်သာကာ လူနာမှာ ထထိုင် နိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၈)

၆။ မြစ်ပွားနာ၊ အဟုအကျိတ်ရောဂါနှင့် ဆေးစွမ်းကောင်း (မြစ်ပွားနာ = ကင်ဆာ) ...

ပရုတ်၊ ဒုတ္ထာ၊ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်၊ ယမ်းစိမ်း ဆေးအမယ်လေးမျိုးကို တစ်ကျပ်သားစီ အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့် မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့ခန့်လောက်နှင့် လောက်သေရွက် (၅)ကျပ်သား ရောပါ။ ရောပြီးဆေးကို ပျားရည်စစ်စစ် တစ်ပုလင်းတွင် ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ် ထမင်းစားဖွန်းနှင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် (တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်) တစ်ဇွန်းစီသောက်ပါ ...။

မည်သည့်ဆေးနှင့်မဆို မတည့်သည် မရှိပါ။ ဘေးအန္တရာယ် မရှိပါ။ ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များ၏ ကုသမှုခံယူ နေစဉ် အတွင်းမှာလည်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၀)

၇။ အသည်းကြီးရောဂါနှင့် ပေရွက် ...

ပေရွက်အစိမ်းကို ထုထောင်းညှစ်၍ရသော (သတ္တုရည်) ကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးစာတိုက်၊ အသည်းကြီးလို့ ပူနေတဲ့ ဗိုက်ကြီး တဖြည်းဖြည်းချပ်သွားလိမ်မည် ...။

အသည်းကြီးလာတဲ့အခါ ဗိုက်ကြီးအဆမတန် ပူလာမယ်။ မျက်နှာနဲ့ ခြေထောက်တွေ ရောင်အမ်းလာမယ်။ ရင်တို့ ဗိုက်တို့ တင်းပြီး အစာ စားချင်စိတ်မရှိဘဲဖြစ်နေမယ် ...။ (စာ၊ ၁၀၀)

၈။ အစားမှား၍ ယားယံခြင်းနှင့် ထန်းလျက် ...

ပိန်းရိုး၊ ပိန်းဥ၊ တောအုန်းသီး (ကွမ်းသီး အရွယ်ခန့်ရှိ) စသည်တို့ စားမိ၊ ကိုင်မိလို့ ယားယံသောဝေဒနာ ခံစားရလျှင် ရချင်း မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ''မြန်မာ့ထန်းလျက်စစ်စစ်'' ကိုစားပေးရုံပါပဲ။ ထန်းလျက်စားတာမြန်ရင် မြန်သလို ယားယံခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းတာ မြန်ဆန်ပါမယ်။ တောအုန်းသီးဟာလည်း ပိန်းရိုး၊ ပိန်းဥထက် ပိုယားပါတယ်။ အဆိုလုံးနဲ့ အခွံကြားမှာ ယားတတ်တဲ့အရည်နဲ့ ယားယံစေတဲ့အမျှင်တွေရှိပါတယ် ...။ (စာ၊ ၄၂)

၉။ ငှက်ဖျားနှင့် ရှိန်းခို ...

ငှက်ဖျားထူထပ်သောဒေသသို့ သွားရောက်လုပ်ကိုင်နေသူများသည် ပုဏ္ဏားစား ရှိန်းခို (ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သောရှိန်းခို) ကို ဂျုတ်ကောင်းစေ့ခန့် လုံးထား၍ ညစဉ် (၃)လုံးခန့် စားလျှင် ရှိန်းခိုသည် အပူဓာတ်အားကောင်း၍ ... အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ခြင်း၊ အစာကို ကြေစေနိုင်ခြင်း၊ ငန်းမန်းကိုနိုင်ခြင်း သတ္တိထူးရှိခြင်းကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကောင်းစွာကာကွယ်နိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၄၆)

၁၀။ ယာဉ်စီးစဉ် မူးဝေ၊ အော့အံလျှင် ...

ကား၊ ရထား၊ လေယာဉ်စသည် စီးနင်းစဉ် မူးဝေ၊ အော့အံလေ့ ရှိပါက စမုန်စပါး အနည်းငယ်ကို မကြာခဏ ဝါးစားပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကျောက်ချဉ်မှုန့်နှင့် အလေးချိန်ဆတူ ပျားရည်ကို ရောမွှေထားကာ ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းမျှ လျှက်ပေးပါက မူးဝေ၊ အော့အံခြင်းမှ လွတ်ကင်းမည် ...။ (စာ၊ ၄၅)

၁၁။ မျက်စိထိခိုက်မှုနှင့် ဂျုတ်ကောင်း ...

မျက်စိမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့တဲ့အခါ မပြင်းထန်ဘူးဆိုရင်၊ သွေးမထွက်ဘူးဆိုရင် ဂျုတ်ကောင်းစေ့ကို ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်မှာ သွေးပြီး၊ ဂျေကြည်ကြည်လေးနဲ့ ရောပြီး မျက်စဉ်းခတ်ပေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ မျက်စေ့တစ်ဝိုက်ကိုလည်း မပျစ်မကျဲ ကွင်းထားရပါတယ်။ ခြောက်သွားရင် ထပ်ပြီးလိမ်း၊ လိမ်းတဲ့အခိုက် ပူရှိန်းရှိန်းလေး၊ နောက်တော့ အေးသွားပါတယ် ...။ (စာ၊ ၅၆)

၁၂။ ခရုသင်းနှင့် ဇကရာဖ်မြစ် ...

ဇကရာဖ်မြစ် အစို (၂၀)ကျပ်သား နှင့် ထန်းလျက် တစ်ပိဿာအား ရေအနည်းငယ် စွက်၍ လက်ကော်၍ ရအောင် ကျိုချက်ပါ။ နံနက်နှင့် ည ဟင်းစားဇွန်း (၂)ဇွန်းစီ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက အရေပြားတွင် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော (သမင်ဖြူ) ခရုသင်းနာအား တစ်နေ့တခြား ရော့ပါးစေပါသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး ငုံနေသော ဝေဒနာရှင်များအဖို့ ဆေးဖိုးများစွာ ဖဲ့ရှိရှိ သောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၅၈)

၁၃။ ကြပ်ထုပ်ထိုးနည်း ...

စပါးလင်၊ ဆား၊ နနွင်းတက်၊ မိသလင်ဥ၊ သက်ရင်းကြိုးရွက် (၅)မျိုးကို ဆတူရောပြီး အထုပ် (၃) ထုပ်လုပ်ပါ။ အဲဒီ အထုပ်တွေကို ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းတင်ပေးရပါတယ်။ အပူခံနိုင်ရုံ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါက အနာဒဏ်ရောင်၊ အဆစ်ရောင်၊ အမြစ်ရောင်၊ အဖောရောင် ချက်ချင်းသက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၆၁)

၁၄။ မျက်စိကြည်၊ အညောင်းပြေ၊ အကြောပြေနှင့် ခြေနယ်ဆိ...

မျက်စိကြည်လင်စေရန် ခြေကို ဆိလိမ်းနယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ခြေကို ဆိလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ဘုရားရှင်လက်ထက်ကပင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ လက်သန့်သန့်ဖြင့် ခြေကိုဆိဖြင့် တစ်နာရီခန့်ကြာအောင် လိမ်းခြင်းနယ်ခြင်း၊ အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်သွားအောင် ပွတ်နယ်ပေးပါလျှင် အကြောများ အားရှိလာပြီး အရေထူ၊ အရေပါး၊ အသားတစ်လျှော့်၌ ခိုအောင်းနေသော အညောင်းပူများ ထွက်သွားပြီးလျှင် လွန်စွာပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မည် ...။

ထိုဆိတွင် ပွင့်ကန်စေတတ်သော ပရုတ်၊ အရက်နှင့် အခြားသော ဆေးဖက်တို့ကိုပါ ထည့်လိမ်းလျှင်ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ခြေကို ဆိလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ပင်ပန်းခြင်းကိုပျောက်စေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏၊ မျက်စိကိုကြည်လင်စေ၏၊ ခြေ၌ဖြစ်သော အနာတို့ကိုနိုင်၏ ...။

ဦးခေါင်းမှ မျက်စိကိုအုပ်ဆင်း၍ ... ခြေမနှစ်ဖက်တိုင်အောင် သွားသော အကြောကြီးနှစ်ခုတို့သည် ရှိကုန်၏ ...။ ထို့ကြောင့် ... မျက်စိကြည်လင်အောင် ... ခြေကို ဆိဖြင့်လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၈၅)

၁၅။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ လေငန်းရောဂါ နှင့် ရှောက်သီး ...

ဆီးချိုရောဂါ မှတဆင့် သွေးတိုးပြီးနောက် ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ မူးခြင်း မှတဆင့် လေငန်း၊ ရွဲ့စောင်းသွားသည် အထိဖြစ်ခဲ့သော် ပူ၊ ခါး၊ စပ်သော အစာအဟာရတို့ကို ကျွေးမွေးရ၏။

ရှောက်သီးတစ်လုံးကို နူးအောင်ပေါင်း၍ ဆား၁း (၅)ကျပ်သားနှင့် ရောကျွေးလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ပျားရည်စစ်စစ် ထည့်သွင်းပြီး ''ချိုချဉ်ခါး'' အရသာပေါ်အောင် စားသောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးလည်းကျ ဓာတ်ချုပ်သည်ကိုလည်း ကောင်းလာပါသည်။ ထို့ပြင် လေငန်းရောဂါလည်း သက်သာလာမည့်အပြင် ဆီးချိုရောဂါကြောင့်လည်း လူကိုမထိခိုက်စေဘဲ များစွာ အကျိုးရှိပါသည်။ တစ်ခါသောက် ကော်ဖီဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ...။ (စာ၊ ၉၃)

၁၆။ လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် ထိကရုံး ...

ထိကရုံးပင် ပဉ္စင်းပါးကို မြေအိုးသန့်သန့် တွင်ထည့်၍ရေထည့်ပါ။ ထိကရုံးပင် တစ်ပိသာလျှင် ရေသုံးပိသာ ထည့်ရမည်။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက်စီစဉ်ပြီး စအိုဝ ရောက်အောင်အငွေ့ပေးပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်လုပ်သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၁၇။ ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်စေသော ပွဲတွေ့နည်းကောင်း ...

ဆီးအောင့်လျှင် ကြံရည်တစ်ခွက်မှာ (တစ်ဖန်ခွက်မှာ) ဇာတိပို့လ်သီး၏ ၅ပုံ ၁ပုံ ... သွေး၍ ထည့်မွှေပြီး သုံးဆောင်လိုက်ပါ။ ဆီးအောင့်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၂၆)

၁၈။ ငှက်ဖျားရောဂါ နှင့် ရှားစောင်းကြီးအစေး ...

ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လျှင် ရှားစောင်းကြီးအစေး၊ ရွှေစေ့ တစ်စေ့စာခန့်နှင့် ပျားရည် စပ်သောက်ပါ။ ငှက်ဖျားသက်သာသွားသော် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ အပူငြိမ်းသွေးဆေးနဲ့ မတဲမြင်းမိုရ်ကုန်းသွေးဆေးကို နေ့စဉ် မှီဝဲ သွားမယ်ဆိုရင် ပိုမိုကောင်းမွန်သွားမှာပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၁၉။ အသည်းခြောက်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ်...

ရှားစောင်းလက်ပတ် အတွင်းသား (၁)ကျပ်သားနှင့် ထန်လျက် (၁)ကျပ်သား (မုန့်လုပ်ထန်းလျက်) ကို၊ ရောလုံးပြီး စားပါ။ တစ်ပတ်လောက်ကြာလျှင် ရောဂါသက်သာသွားပါက၊ တစ်ရက်ခြား နောက်တစ်ပတ် ဆက်စားပါ။ ရောဂါ ပိုသက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ ဆက်စား၍လည်း အန္တရာယ်မရှိပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၄)

၂၀။ သံပုရာသီးနှင့် ချိုင်းချွေးနံ့ ...

သံပုရာသီးတစ်လုံးအား ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် (၁၀)ရက်ခန့် ထားလျှင် ... သံပုရာသီးမှာ ညှိုးနွမ်း၍ ပုပ်ရိလာပါလိမ့်မည် ...။ အခွံရော အသားပါ နူးလာပါက လက်ဖြင့် အနည်းငယ် ဖဲ့၍ ပွတ်ခြေကာ ချိုင်းတစ်အုံလုံး နှံစပ်အောင်လိမ်းပါ။ အနံ့ဆိုးများ သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ တွေ့ရပါမည် ...။

သံပုရာသီး မကုန်မချင်း မိမိစိတ်ကြိုက် တစ်နေ့ လေး၊ ငါးကြိမ် လိမ်းပေးနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆၂)

၂၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ...

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် ... ၂၅ ကျပ်သား(အတွင်းအနှစ်သား)
(၂) ထန်းလျက် ... ၅ ကျပ်သား
(၃) ပျားရည် ... ၅ ကျပ်သား
(၄) မန်ကျည်းမှည့် ... ၅ ကျပ်သား
(၅) စမုန်မျိုးငါးပါး ... ၅ ပဲသား(ပဲသားစိ)

ယင်းအချိုးအစားအတိုင်း မြေအိုးဖြင့် မတူးမခြစ်အောင် ကျိုချက်ပြီး နံနက်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်း ညနေ ထမင်းစားပြီး (၁)ဖွန်း စားပါ။ မိန်းမ၊ ယောက်ကျား မည်သူမဆို စားသုံးရန်သင့်၏။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ အခိုးမှန်ကန်ညီမျှစေ၍ လိုသောဓာတ် ပြည့်ဝစေပါသည်။ ပိုသောဓာတ်ကို ယုတ်လျော့စေပါသည်။ ပါစကဝမ်းမီးကိုတောက်စေပါသည်။ ဤရှားစောင်းလက်ပပ်ဆေးသည် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်း၍ မဖြစ်ပေါ်သေးသည့် ရောဂါဝေဒနာများ ကိုလည်း ကင်းဝေး ကျန်းမာ စေနိုင်ကြပါသည်။ ယင်းဆေးကို အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီး(၄၅) ရက် ကျော်မှစားပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၃)

၂၂။ အကြောတက်ခါးနာနှင့် သက်ရင်းကြိုး ...

သက်ရင်းကြိုးရွက်ကြမ်း (၅၀)ကျပ်သားကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီး။ ရေ (၃)ပိသာနှင့် ရောကျို။ ရေခန်း၁၀နိုး အရွက်များကို ဆယ်ထုတ်ပြီး ကျန်အရည်ကို ပေါက်စေးကျအောင် ဆက်ကျို ပြီးတော့ ပေါက်စေးရည်နဲ့ ပျားရည် အတူစပ်ပြီး ထပ်ကျို ။ လက်ကော်လို့ရရင် ချပြီးနေ့စဉ် ကော်ဖီဖွန်းငယ် တစ်ဖွန်းစားပေးပါ ...။

နေ့စဉ် စားပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ရှည်လများ စွဲကပ်နေတဲ့ လေနာများ၊ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောတက်ရောဂါများ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲမှုများကို သက်သာပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေပါတယ် ...။ မြစ်ချင်းပြီး ရိုးရာဆေးနည်းတွေကတော့ ကျောအောင့်၊ ရင်အောင့်၊ ခါးကိုက်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ရင် အိပ်ရာပေါ်မှာ သက်ရင်းကြိုးအရွက်ကို ခင်းပြီးအိပ်ရတယ်။ သက်ရင်းကြိုး ကြပ်ထုပ်ထိုးမယ်... ချွေးအောင်းမယ်ဆိုရင် မကြာခင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်...။

ခြေသလုံးနဲ့ အကြောတက်ရင် အရွက်မနုမရင့်ကို မီးကင်ပြီး နေ့စဉ် ပတ်တီစည်းပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဝမ်းမမှန်ဘဲ လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်ခဲရင် အစိမ်းအတိုင်းဖြစ်စေ ပြုတ်ပြီးသားအရွက်ကိုဖြစ်စေ နေ့စဉ် တို့မြှုပ် စားခြင်း၊ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်တယ်။ လေရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းတယ်။ အနာဟောင်း ပြည်တစိုစိုဖြစ်တဲ့အခါ သက်ရင်းကြိုးရွက်ကို ကြိတ်ပြီး အုံပေးရင်ပျောက်တယ် ...။ (စာ၊ ၂၀၈)

၂၃။ ရှားစောင်းလက်ညှိုးနှင့် လိပ်ခေါင်း ...

ရှားစောင်းလက်ညှိုး လက်နှစ်ဆစ်ခန့်ကို ထန်းလျက်နှင့် တော၍ညှနံနက် (၃)ရက်ဆက်တိုက် ကျွေးသောအခါ ... ထွက်ကျနေသော လိပ်ခေါင်းမှာ ပြန်ဝင်သွားပြီး သွားလာလှုပ်ရှား၍ ရကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ ရှားစောင်းလက်ညှိုးမှာ လေးမြောင့် အဆစ်လိုက် နွယ်ပုံသဏ္ဌာန် ပေါက်ရောက်သည်။ အရွက်မှာကွမ်းရွက် အသေးပုံသဏ္ဌာန်၊ အပွင့်မှာ အဖြူ အဆုပ်၊ အဆုပ် ပွင့်လေသည် ...။

စိုက်ပျိုးရန် လွယ်ကူသည် ...။ (စာ၊ ၂၁၉)

၂၄။ ကလေးများအူကျ (ဘောကျ) ရောဂါနှင့် ဒန်ကြိုးရွက် ...

ဒန်းကြိုးရွက်လက်တစ်ဆုပ်ကို သံပုရာရည်နှင့် ကြိတ်။ ကြိတ်၍ ရသောအရည်ကို စိမ့်ဝင်သွားအောင်လိမ်း ကြိတ်ဖတ်ကို ဘောမှာအုံ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (စာ၊ ၂၁၆)

၂၅။ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းခဲ့သော် ...

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးကို သကြားနဲ့ ခေါက်စား။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများ တတ်ကျွမ်း နားလည်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှစားပါ ...။ (စာ၊ ၂၁၃)

(၁၁) ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၃)
နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ မေလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်စာအုပ်တိုက် ...။

၁။ ကလေးနှာပိတ်ဝေဒနာနှင့် ကွမ်းရွက် ...

ကွမ်းရွက်သန့်သန့် တစ်ရွက်ကို အလယ်မှာ လက်ခလယ်နဲ့ ဖောက်ပြီး မီးအနည်းငယ် ကင်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကလေးငယ်ထိပ်မှာ ကပ်ပေးပါ။ ချက်ချင်း သိသာလာပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၁၄)

၂။ အနာမီး၊ အနာလျှံနှင့် ငရုံပတူရွက် ...

အနာမီး၊ အနာလျှံများအား ငရုံပတူရွက် အရိုးသတ္တုရည်နှင့် ထောပတ် ဆတူစောကာ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၉)

၃။ အဆုတ် (တီဘီ) ရောဂါနှင့် ငရုံပတူရွက် ...

ငရုံပတူရွက် အမြစ်မှုန့်နှင့် ချင်းခြောက်မှုန့် နှစ်ပဲသားစီ ရောကာ နေ့စဉ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးပါက အဆုတ်နာရောဂါ သိသာလျော့ပါးစေသည် ...။ (စာ၊ ၃၀)

၄။ အမူးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစာမှား၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ သွေးတိုး နှင့် ဇကာဖ်...

အမူးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစားမှား၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဇကာဖ်ပင်၏ အမြစ်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် သွေး၍ ရရှိသောအရည် ဟင်းစားဇွန်း၊ တစ်ဇွန်းခန့်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။ ထူးခြားသိသာစွာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ဇကာဖ်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၍ သောက်ခြင်း၊ တို့စားခြင်း တို့ကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးပါက သွေးတိုးရောဂါ ကင်းဝေး နိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၉)

၅။ ဝမ်းသက်ခြင်း၊စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း၊ ဆီနိုကျဉ်နောက် ရောဂါ နှင့် ရေထိကရုံး ...

ရေထိကရုံးအား တို့၊ မြှုပ် စားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သိသာလျော့ပါးစေသည်။ ရေထိကရုံးသည် ရေမြှုပ်ဖော့များပါ၍၍ ဆူးများမရှိချေ ...။ (စာ၊ ၅၀)

၆။ ဝိစပ်ပင် (ဗီဇတ်ပင်) ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းများ ...

ဝိစပ်ပင်၊ အပင်ပဉ္စင်းပါးကိုထောင်း၊ အရည်ညှစ်၊ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးနီးပါး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နေ့စဉ် တိုက်ပေးရင် အတွင်းဒဏ်၊ သွေးလုံး၊ လေလုံးကအစ ရောဂါတွေ အနေးနဲ့အမြန် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်...။

ဆားချက်အသုံးပြုနည်း ။ ။ ဝိစပ်ပင်အရင့်တွေကို ရေစင်အောင်ဆေး တစ်ပင်လုံး ပဉ္စင်းပါးနုပ်နုပ်စဉ်းပြီး နေရိပ်မှာခြောက်စေပါတယ်။ ခြောက်ရင် မီးရှို့ ပြာချ ...။ အဲဒီပြာကို(၁၅) ရက်(တစ်ဆယ်ငါးရက်) ရေစိမ်ထားရင်...ရေဟာကြည်ပြီး အနှစ်ရောင်ဖြစ်လာတယ် ...။

အဲဒီရေအကြည်ကို သံဒယ်အိုးအသစ်နဲ့ ဆားချက်ယူပါတယ်။ ဆားရတဲ့အခါ လေလုံပုလင်းနဲ့ထည့်ထားရပါတယ်။ ပျာရည်တစ်ဇွန်းမှာ ဆား ငရုတ်ကောင်းစေ့လောက်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ကို နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညတစ်ဇွန်း မှန်မှန်သောက်ပေးရင် ကိုယ်တွင်းဝေဒနာနဲ့ ဝေဒနာကြိုးတွေ သက်သာပျောက်ကင်းတာ တွေ့ရပါတယ် ...။ အတွင်းဒဏ်နာ၊ ဝမ်းတွင်းကလိစာ၊ သွေးတံကူ၊ လေတံကူ၊ ဝမ်းတွင်းဖြစ်တဲ့ သွေးလုံး၊ လေလုံး၊ ဘေလုံးတွေက အစ သက်သာပျောက်ကင်းတာ တွေ့ရပါတယ်။

ခရီးသွားတဲ့အခါ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ရင်တုန်မူးဝေမှု လတ်တလောဖြစ်ခဲ့ရင် အရွက် ၃၊ ၄ရွက် ပွတ်ချေပြီး နှာခေါင်းနဲ့ တစ်ဝကျူ ပါးစပ်က လေပြန်မှုတ်ထုတ်။ ၃၊ ၄ ကြိမ်လုပ်ပေးရုံနဲ့ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ လတ်တလော ထိခိုက်မှုအတွက်ကတော့ အရွက်ကို အရည်ညှစ်၊ လိမ်းနယ်ပြီး အဝတ်နဲ့စည်းထားရင် ဒဏ်ရာ၊ ထိခိုက်နာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ် ...။

အဆိထုတ်ယူခြင်း။ ။ ပိစပ်ပင်အရင့် ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဓားနဲ့စဉ်းပါ။ ရေနဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြိုပါ။ ရတဲ့ဆေးရွက်ပြုတ်ရည်ထဲမှ အရွက်ဖတ်တွေကို ထုတ်ယူပြီး ဆေးရည်ကိုစစ်၍ သံဒယ်အသစ်နဲ့ ကျိုပါ။ ရေခန်းရင် အနှစ်ကျန်ပါတယ်။ အဲဒီအနှစ်ကို ညောင်ဧေးကျအောင်ကျိုပါ။ ရတဲ့ညောင်ဧေးလို အဆိဟာ မည်းနက်နေပါတယ်။ အဲဒီအဆိနှမ်းစေ့လောက် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပျားရည်တစ်ဇွန်းနဲ့ စပ်သောက်ပါ။ တစ်ပတ်အတွင်း ရောဂါကြီးတွေ သက်သာပျောက်ကင်းမယ်။ လန့်ချိစားရင် ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပရောဂါတွေ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာ အသက်ရှည်နိုင်တဲ့ ဆေးပါပဲ ...။

ရေမှန်မှန်ချိုးပေး၊ ဝမ်းပုံမှန်သွားအောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဆိ တစ်ကျပ်သားရဖို့ ပိစပ်ပင် လက်တစ်ပွေ့စာလောက် ချက်ရပါတယ်။ အဲဒီအဆိဟာ အံ့ဩလောက်အောင် အစွမ်းထက်လို့ သိဒ္ဓိဝင်ဆေး အဖြစ်နဲ့ တန်ဖိုးထားခဲ့ကြပါတယ် ...။ (စာ၊ ၄၀)

၇။ ထိခိုက်ရှုနာနှင့် ကုန်းဗေဒါ (ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိသူ) ...

ထိခိုက်မိပြီး ခြေမ စသည် ကွဲသွားရင် ကုန်းဗေဒါ (ခေါ်) ရှမ်းပြေးပင်အရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ခူးပြီး ထုထောင်းကာ ဒဏ်ရာပေါ်တွင် အဝတ်ဖြင့်အုံ၍ စည်းပေးလိုက်ရာ ၃ရက်ခန့်အကြာတွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိသူ၏ ဒဏ်ရာမှာ အမာရွတ်ပင် မကျန်ဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည် ...။
(ယခုတင်ပြသောကုန်းဗေဒါမှာ ဝိစပ်ပင်ဖြစ်ပါသည် ...။)

၈။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာနှင့်မုရိုးရွက် ...

ငဖြူကြီး (ခေါ်) မုရိုးပင်မှာ အဝေးအဖြူများ ထွက်လေ့ရှိကာ နွားနို့တွင်ထည့်ကာ ခဲစေပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ် ဝေဒနာအတွက် မုရိုးရွက်ခြောက် မီးရှို့၍ရသော အငွေ့အား ရှူရှိုက်ခြင်း (မှိုင်းခံခြင်း) ဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ (စာ၊ ၆၆)

၉။ သွေးနုသားနု၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ။ ရင်းပြားတစ်ပဲ၊ ထင်းတစ်လှည်း ...

သွေးနုသားနုဆိုတာ တွေ့ကရာ အစားအစာတွေ မစားရဘူး။ ''မှိုတစ်နှစ်၊ မျှစ်တစ်လ'' တဲ့။ မှိုကို တစ်နှစ်ပြည့်မှ စားရတယ်။ မျှစ်ကို တစ်လပြည့်မှ စားရတယ်။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနေရင် ရင်းပြားမြစ်ကို သွေးသောက်။ ရင်းပြားမြစ်ကို သွေးပြီးလိမ်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးလူးပေး။ ''ရင်းပြား တစ်ပဲ၊ ထင်း တစ်လှည်း'' လို့တောင် စာဆိုရှိတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ရင်းပြားမြစ် တစ်ပဲသားသွေးပြီး သောက်ခြင်းဟာ ထင်းလှည်းတစ်စီး မီးလှုံတာနဲ့ အတူတူပဲဆိုတဲ့ သဘော ...။ (စာ၊ ၇၂)

၁၀။ ဝဲအစိုနှင့် ရေနံချေး၊ မဖောက်ထုံး ...

ရေနံချေးနှင့် မဖောက်ထုံး ဆတူရောစပ်ကာ အပူအနည်းငယ်ပေး၍ အနာပေါ်သုတ်လိမ်းပေးပါက သုံးရက်အတွင်း အရည်တရွဲရွဲဝဲအစိုမှာ ခြောက်ကပ်သွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၇၈)

၁၁။ ကင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ကင်းခြေများနှင့် ကင်းမြီးကောက်ကိုက်လျှင် ကြက်သွန်နီ နှစ်ခြမ်းခွဲပြီး ယင်းခွဲခြမ်းဖြင့် ကိုက်သည့်နေရာကို ပွတ်တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၈၂)

၁၂။ နူးနာခြင်းနှင့် ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ ...

ရှောက်သီးအစိမ်းတစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အလယ်ဗဟိုတွင် ကြက်သွန်နီအလယ်အလတ် ဥတစ်လုံးစာလောက် ချိုင့်တစ်ခုပြုလုပ်ပြီး ကြက်သွန်နီကိုမြုပ်ထားပါ။ ပြီးက ရှောက်သီးနှစ်ခြမ်းကို နှိုးဖြင့် ပြန်ချည်၍ အိုးတစ်လုံးဖြင့် နူးအောင် ကျိုရပါမည်။ ကျိုပြီးသောရှောက်သီးကို အေးအောင်ထားပြီး ရှောက်သီးတစ်ခြမ်းနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းကို နာနေသော နူးခေါင်းပေါ်တင်ပြီးပတ်တီးနှင့် စည်းထားပါ။ ကျန်တစ်ခြမ်းကို နောက်တစ်နေ့ ထပ်မံစည်းနှောင်ပါ။ သက်သာပါက ထပ်မံပြုလုပ်ရန် မလိုတော့ပါ ...။ (စာ၊ ၈၈)

၁၃။ ဆီးရောဂါနှင့်လက်ဖက်အစို၊ ကျောက်ချဉ် ...

ကျောက်ကပ်သာမချွတ်ယွင်းစေနဲ့ ဘယ်လိုဆီးရောဂါမဆို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်တယ်။ ကျောက်ချဉ်ကို အမှုန့်ကြိတ်၊ ပြီးရင်အချိန်အဆတူ လက်ဖက်နဲ့ ရောကြိတ်၊ ကြိတ်ပြီးသားဆေးကို ဆီးသီးခပ်ငယ်ငယ်အရွယ်လုံးထား။ တစ်နေ့ တစ်လုံးစား။ နှစ်ရက်၊ သုံးရင်ထက် ပိုမစားရဘူးလို့ ပြောပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၀၀)

၁၄။ မျက်စိနာနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

မျက်စိနီ၊ မျက်စိအောင့် စသည်များအတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ် အတွင်းသားအား လွှာကာ မျက်ခွံတွင် ကပ်ထား ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၆)

၁၅။ ကိုယ်ပူအမြန်ကျစေရန်နှင့် စားဆော်ဒါ၊ သကြား ...

အဖျားကြောင့် အလွန်အကဲပူခြင်း၊ ရေတိုခြင်းဖြစ်ခဲ့သော်စားဆော်ဒါ ၁ပဲသား၊ သကြား ၁ပဲသားရောရွှေ ရေအေးနှင့် သောက်သော် ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဆေးရောက်လျှင်ရောက်ခြင်း ချွေးထွက်လာမည်။ ဆီးချုပ်ခြင်းကင်းဝေးလျက် ပူလောင်ခြင်း၊ ရေတိုခြင်း ငြိမ်းအေးရွှေ အဖျားရောဂါပျောက်ကင်းပါမည် ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

၁၆။ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်နှင့် ပြည်လုံးချမ်းသာ ...

ပြည်လုံးချမ်းသာအပင် ပဉ္စင်းပါးပါအောင် တစ်ပင်လုံးကို ရေ (၅၀)ကျပ်သားဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည် ပွက်ပွက်ဆူလာပြီး ၅မိနစ်ခန့်အကြာတွင် ချပြီး အအေးခံပါ။ အေးသောအခါ သကြား (၃)ကျပ်သား ထည့်ပြီးမွှေပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပါက ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့်နာများ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၅)
(ဆေးအချိန်အတွယ်မပါ ဘယ်လောက်သောက်ရမလဲ ...)

၁၇။ နူတ်ခမ်းကွဲ၊ ကျိုးကန်းပါးစပ်နှင့် ထမင်းအိုးဆူလာသော အမြုပ် ...

နူတ်ခမ်းကွဲအက်ခြင်း (ကျိုးကန်းပါးစပ်) ဖြစ်ပါက ထမင်းအိုးဆူဝေရာမှ ကျလာသော အမြုပ်တို့ဖြင့် တို့ပေး၊ သုတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

၁၈။ လေထိုး၊ လေအောင့်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ်၊ ဆားပုပ်ခဲ၊ ပျားရည်၊ ရှောက်ရည် အဲဒီလေးမျိုး (၅)ကျပ်သားစီ ဆတူရောပြီး ထုထောင်းလုံး၍ နေရိပ်တွင် သွေ့အောင်လှန်းထားပါ။ အရွယ်ကတော့ မန်ကျည်းစေ့ခန့်ပေါ့။ နံနက် (၂)လုံး၊ ည (၂)လုံး သောက်။ ဆေးသောက်ပြီးရင် ရေအဝသောက်ပေး။ လေထိုး၊ လေအောင့် သက်သာရော ...။ (စာ၊ ၁၃၀)

၁၉။ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ကျိုးအားသိး ...

စာရေးသူ၏ ဆွေမျိုးတစ်ဦးမှာ လေဖြတ်ခံရသောကြောင့် လက်တစ်ဖက်နှင့် ခြေတစ်ဖက်မှာ လုံးဝ လှုပ်ရှားမရသည့် အပြင် စကားပြောရာတွင်လည်း မဝိသတော့ပါ။ ဒီဆေးနည်းလေးကြောင့်အခုဆိုလျှင် ခြေလက်များ လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး လမ်းလည်း ကောင်းကောင်းလျှောက်လာနိုင်ပါသည်။စကားလည်း ပီပီသသ ပြောနိုင်လာပါသည်။

ဆေးနည်းမှာ ကျိုးအာသိုးအပင်ရဲ့ဥကို တူးယူပါ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးထားပါ။ လှီးထားသော ကျိုးအာသီးဥ (၅)ကျပ်သားကို နှမ်းဆီစစ်စစ် (၅)ကျပ်သားဖြင့် ဒယ်အိုးသန့်သန့်တွင် ထည့်ကျော်ပါ။ ကျိုးအာသီးဥများ ကြွပ်ရွလာသည်အထိ ကျော်ပြီး အကျော်ဖတ်များကို ဖယ်ထားပါ။

ကျော်ထားသောဆီဖြင့် လေဖြတ်ထားသော ခြေလက်တို့အား လူးပေးပါ။ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ အသားအရေများ နွေးထွေးမှု ရှိလာပြီး နှစ်ပတ်ခန့် ဆက်လူးလိုက်ပါက ကောင်းစွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၈)

၂၀။ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ဒန့်ကွဲရွက် ...

အတွေးများ၍သော်လည်းကောင်း၊ အညောင်းများ၍သော်လည်းကောင်း၊ အစာအိမ်မှ လေပူထ၍ သော်လည်းကောင်း၊ လေအားအပေါ်အတက်များ၍ သွေးတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ နားယားခြင်း၊ နားထဲမှ

အသံစုံကြားရခြင်းတို့ကြောင့် အိပ်မပျော်ခဲ့သော် ဒန့်ကွဲရွက်ကို ပြုတ်၍ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်လျှင် အိပ်ပျော်စေသည်။ အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီးသောက်ပေးလျှင်လည်း အိပ်ပျော်စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၇၁)

၂၁။ အပူကျိတ်နဲ့ နန္တင်းခါးဥ ...

ပါးချိတ်အောက်နှင့် ပေါင်ကြားတွင် အပူကျိတ်ပေါက်ခဲ့လျှင် နန္တင်းခါးဥကို သွေးလိမ်းပါ။ (၃)ကြိမ်ထက် ပိုမလိမ်းရပါ ...။ (စာ၊ ၁၇၆)

၂၂။ ဆံပင်အတွက်နည်းတစ်လက် ...

ဆံပင်အဖျားများနီ၍ ပျက်တဲ့ဆံပင်ကပျက်နှင့် ဆံပင်တွေ အရှုပ်ဆိုးနေလျှင် ခေါင်းမလျှော်ခင် ဆံပင်ကို အုန်းဆီရွှဲနစ်နေအောင်လိမ်းပေး။ ပြီးရင် ၁နာရီ၊ ၂နာရီ လောက်နေပြီးမှ ခေါင်းလျှော် (ဘာခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့မဆို)။ ပြီးရင် ဆံပင်အခြောက်ခံပြီးရင် အုန်းဆီ (ထောလပတ်ဆို ပိုကောင်း) လိမ်းပေးလိုက်ရင် ဆံပင်ဟာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းပြီး နက်မှောင်လာမှာ အမှန်ပဲ ...။ (စာ၊ ၁၇၄)

၂၃။ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် ...

(၁) နှံသာဖြူ ... ၈ပဲသား
(၂) နှံသာနီ ... ၁ကျပ်သား
(၃) ဂရုတ်ကောင်း ... ၁ကျပ်သား
(၄) လေညှင်း ... ၁ကျပ်သား
(၅) မင်သော် ... ၁ကျပ်သား

ဆေးအမယ် (၁) မှ (၄) အထိ စုပေါင်းကြိတ်ပါ။ မင်သော်ကို သီးသန့်ကြိတ်ပြီးမှ ရောနှောရပါမည်။ ပြီးလျှင် လေလုံသောပုလင်းတွင် ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းပါ ...။

ဆေးသုံးစွဲနည်းမှာ ...

(၁) သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားကျဉ်းလျှင် သွားအခြေမှာ သိပ်ပေးရမည်။
(၂) မူးမော၊ ခေါင်းကိုက်လျှင် ဆေးမှုန့်အနည်းငယ်ကို လက်ဝါးတွင်ပွတ်၍ရှူရမည်။
(၃) မူးမောဝေနာပြင်းလျှင် ရှောက်ရွက်၊ သြဇာရွက်၊ မာလကာရွက်တို့နှင့် ဆေးမှုန့်ရောစပ်၍ ပွတ်ရှူပေးရမည်။
(၄) ခန္ဓာကိုယ်ရှိန်းတိန်း၊ ဖိန်းတိန်းဖြစ်နေလျှင် နေမကောင်းချင်သလို ဖြစ်နေလျှင် ဆေးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေနွေးပူနှင့် သောက်ရမည်။
(၅) ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားဖြစ်လျှင်လည်း ဆေးမှုန့်သင့်ရုံကို ရေနွေးပူနှင့် သောက်နိုင်သည်။
(၆) နာစေး၊ နာပိတ်လျှင် ဆေးမှုန့်နည်းနည်းစီ လက်ဖဝါးပေါ်တင်၍ နာနာပွတ်ရှူရမည်။ မကြာ၊ မကြာရှူပေးလျှင် ၁၅မိနစ်ခန့်အကြာတွင် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၈၅)

၂၄။ ခါးနာနှင့် ဆင်ပေါင်းဆိ ...

ဆင်တုံးမန္တယ်အစို (၂)ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီစစ်စစ် (၁၀)ကျပ်သား၊ သတ္တုအိုးတစ်လုံး၊ ပုလင်းတစ်လုံးတို့ကိုယူပါ။ ပစ္စည်းစုံလျှင် ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ကွမ်းညှပ်နှင့် ပုလင်းအတွင်း ထည့်၍ဝင်စေရန် သေငယ်စွာညှပ်ပါ။ ညှပ်ပြီးလျှင် ပုလင်းအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ နှမ်းဆီ (၁၀)ကျပ်သားပါ ရောထည့်ပါ။ ထည့်ပြီးလျှင် ပုံအတိုင်း မီးနှင့် နှမ်းဆီ၊ ဆင်တုံးမန္တယ်တို့ကို ပေါင်းပါ။

ပုံပါအတိုင်း ပုလင်းအတွင်းဆီနှင့် အိုးအတွင်းရေမှာ တူညီမျဉ်းဖြစ်ရမည်။ (ရေမျက်နှာပြင်နှင့် ဆီမျက်နှာပြင် တူညီရမည်)။ ရေဆူအောင် မီးနှင့်ချက်၍ ရေခန်းလျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။ သုံးနာရီခန့်ချက်လျှင် ဆေးအဆီရပါပြီ။ ထိုဆေးအဆီကို အအေးခံ၍ ခါးနာသည့်နေရာအတွင်း စိမ့်ဝင်သွားအောင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခါးနာသက်သာစေပါသည်။

အကြောညပ်၍ နာသောခါး၊ (အလေးအပင်မသော) ဒဏ်ကြောင့် နာသောခါး၊ သွေးလေ မလျှောက်သောကြောင့် နာသောခါး စသည်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၈၈)

(၁၂) ဖွဖွရှာရှာတိုင်းရင်းဆေးပညာ
ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ ဒီဇင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၁၂၀၀ကျပ်။ ကျော်ညွှန့်ရည်စာပေ ...။

၁။ အနာပေါက်ခြင်းနှင့် မာလကာရွက်၊ ပျားရည် ...

အလိုလိုပေါက်သော အနာဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ရှုနာဖြစ်စေ မကျက်နိုင်သောအခါ မာလကာရွက်ကို ပြာချ၍ ပျားရည်နှင့် ဖျော်လိမ်းနိုင်သည်။ ဒဋ္ဌပျောက်သည့်ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၁၁၁)

၂။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ အသက်ရှူမဝတဲ့ ဝေဒနာနှင့် နာနတ်၊ သကြား၊ ပျားရည် ...

နာနတ်သီးကို သကြားနဲ့ ယိုထိုးပြီး ပျားရည်နဲ့ စပ်ပြီးသောက်ရင်နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ပြီး အသက်ရှူမဝတဲ့ ဝေဒနာ သက်သာစေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၄၀)

၃။ သန်ကျစေသော နာနတ်သီးနှင့် ပျားရည် ...

နာနတ်သီးမှာပါတဲ့ ဘရိုမာလင် (Bromelin) ဓာတ်ကြောင့် သန်ကျစေတယ်ဆိုတာ သုတေသနပြုလုပ် တွေ့ရှိထားပါပြီ။ နာနတ်သီးကို ပျားရည်လေးနဲ့ စားရင်ပိုကောင်းပါတယ်။ ကလေးမိခင်တွေအနေနဲ့ ကလေးတွေကို နှစ်တိုင်း နာနတ်သီးကျွေးပြီး မှန်မှန်သန်ချပေးသင့်ပါတယ်။ နာနတ်သီးဟာ သန်ကျရုံမက အာဟာရအတွက်ပါ အထောက်အကူ ရစေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၄၁)

၄။ အနာမန်း၊ မီးလောင်ဖု၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်းနှင့် နာနတ်သီး ...

နာနတ်ရွက်ကို မီးအုံးပြီး ညှစ်လို့ရတဲ့အရည်ဟာ အနာအတွက်ကောင်းလှပါတယ်။ မီးလောင်ဖုထတာတို့ ရေနွေးပူ လောင်တာတို့ ဆိုရင်လည်း အဲဒီနာနတ်ရွက် မီးအုံးပြီး ညှစ်လို့ရတဲ့ အရည်ကို လိမ်းပေးရင် ချက်ချင်း သက်သာစေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၄၁)

၅။ ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာနှင့် ကစ်မီကွစ် (Kiss me quick) ...

တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်က ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာခံစားနေရသော ဒေါက်တာအောင်နိုင်တို့ ဇနီး မောင်နှံ နှစ်ဦးလုံးအား ''ဆရာ့မှာ ဘာဆေးတွေပါပါ သောက်မနေနဲ့တော့။ အဲဒီအပင်က *(Kiss me quick က တောင်ကြီးမှာ ဘယ်လိမ်ညာလိမ် လို့ခေါ်တယ်။)* အရွက် ၄၅၇်ခူး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဝါးစားလိုက်။ ပြီးရင်လာ၊ ထမင်းအတူစားမယ်။ ဆရာ့ဝမ်းကိုက် ပျောက်ပြီသာမှတ်ပေတော့ ...။''

အပူဝမ်းကိုက်ဖြစ်စေတဲ့ အမီးဘားဝမ်းကိုက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အအေးဝမ်းကိုက်ဖြစ်တဲ့ ဘက်စီလာရီဝမ်းကိုက်ဖြစ်ဖြစ် ပျောက်တယ်။ ဝမ်းလျော၊ ဝမ်းပျက်လည်းပျောက်တယ်။ ပျောက်တာမှ ထူးထူးခြားခြားကို ပျောက်တာ။ သူ့ကို ဆေးပညာ အလိုကတော့ ''ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက်'' လို့ ခေါ်တယ်။ (ရှားစောင်းမျိုးဝင်) အနီပွင့်၊ အဝါပွင့်စသည်ဖြင့်ရှိတယ်။ အဝါပွင့်က ပိုစွမ်းတယ်။ အရွက်၏ အရသာမှာချဉ်ပြီးပြီးလေး ...။

(ဒေါက်တာအောင်နိုင်တို့နှစ်ဦး) အရွက်လေးရွက်စီ ဝါးစားအပြီး ထမင်းဟင်းတွေကို မြိန်မြိန်ကြီး စားလိုက် ကြပါတယ်။ စားနေရင်း (ဒေါက်တာအောင်နိုင်) စိတ်ထဲမှာတော့ ''အင်း ... ငါတော့ ရသတဏှာကြောင့် ဒုက္ခရောက်မလား မသိဘူး။ ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ပြောသလို ပျောက်ရင်ကောင်းပါရဲ့ ပိုဆိုးလာရင်တော့ ဆေးပြင်းကြီးတွေ သောက်ချ ရတော့မှာပဲ။ နောက်နေ့ခရီးဆက်ဖို့ရာလည်း ရက်ရွှေ့ရတော့မှာပဲ ...'' စသည်ဖြင့် တွေးနေမိပါတယ် ...။

(ဒေါက်တာအောင်နိုင်က ဆက်ပြောသည်မှာ) ''ဒါပေမယ့်ခင်ဗျာ ... ထူးလည်းထူးတဲ့ ဆေးပင်ပါပဲ။ အဲဒီဆေးရွက် ၄၅၇်စားပြီးကတည်းက ဘာဆေးမှ ထပ်မစားရတော့ဘဲ (ဇနီးသည်ပါ နှစ်ယောက်လုံး) ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်သွားတာ Kiss me quick (ခေါ်) ဘယ်လိမ်ညာလိမ် (ခေါ်) ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့်ပါ ...''။ (စာ၊ ၁၆၉)

၆။ အင်အားပြည့်ဖြိုးအလှတိုးစေဖို့ စံပယ်ပွင့်ခြောက်၊ နှင်းဆီပွင့်လွှာခြောက်၊ လက်ဖက်ခြောက် ...

စံပယ်ပွင့်ခြောက်၊ နှင်းဆီပွင့်လွှာခြောက်၊ လက်ဖက်ခြောက်သုံးမျိုးကို ဆတူရောစပ်ထားပြီး သုံးဆောင်ခါနီးတွင်မှ ယင်းအမှုန့်ခြောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂)ဇွန်းစာကို ရေနွေးဆူဆူ တစ်ဖန်ခွက်၌ ၁၀မိနစ်ခန့် စိမ်ရပါမည်။ ယင်းဆေးရည်ထဲသို့ ပျားရည်၊ သံပုရာရည် သင့်သလိုစပ်၍ သောက်ရပါသည်။ အင်အားပြည့်ဖြိုး၊ အလှတိုးစေသည်ဟု ဆိုပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၈၈)

၇။ သွေးသားမမှန်ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် စံပယ်ပွင့်၊ သကြား၊ သံပုရာရည် ...

အမျိုးသမီးများသွေးသားမမှန်၍ ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ အမျိုးသားများ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် စံပယ်ပွင့်ကို သကြားနှင့် ကြိုက်၊ သံပုရာရည်အနည်းငယ်စွက်၍ သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၉၁)

၈။ ငှက်ဖျားနှင့် ပင်စိမ်း ...

ငှက်ဖျားဖြစ်တဲ့လူတွေကို ပင်စိမ်းရွက်ပြုတ်တိုက်ရင် ထူးထူးခြားခြားပဲ ငှက်ဖျားရောဂါတွေ ကင်းစင်သွားပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၄)

၉။ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ အူသိမ်ဝိုးအနာ၊ အစာမကြေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် နိုကိုဥ ...

နိုကိုဥ ... သင့်လျော်သောပမာဏကိုယူ၍ အခွံနွာပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ထိုသို့ လှီး၍ရသော အစပါးလေးများကို ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် ကြွေပန်းကန်ထည့်ပြီး ယင်းအစလေးများမြုပ်အောင် ပျားရည်လောင်းထည့်ပါ။ ပျားရည်ဝလာအောင် စိမ်ထားပါ။ သုံးရက်မြောက်သည့်နေ့မှစ၍ ပျားရည်ဝလာသော အလွန်နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် နိုကိုဥအဖတ်ကလေးများကို ပျားရည်နှင့်အတူ ဝါးစားပါ။ တစ်ခုချင်း၊ တစ်ဖတ်ချင်းယူ၍ မကြာမကြာ ဝါးစားပါ။ အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၉၆)

၁၀။ ခါးနာ၊ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းတက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...

ခါးနာ၊ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါအတွက် ပင်စိမ်းရွက်ကို အုံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၆)

၁၁။ အနာလုံးကြီးတွေ၊ အကျိတ်တွေနှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...

ပင်စိမ်းရွက်ကို ရေသန့်သန့်နှင့် ရောနယ်ထုထောင်းပြီး အမြစ်မထွက်နိုင်တဲ့ အနာလုံးကြီးတွေ၊ အကျိတ်တွေပေါ်မှာ အုံပေးရင် အရောင်လျော့ပြီး အမြစ်လည်း အမြန် ကျွတ်ထွက်ပါတယ်။ အသားနုတက်ပြီး အနာလည်း အကျက်မြန်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၆)

၁၂။ မိတ်၊ ယားနာ၊ ပွေး၊ ဝဲခြောက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...

အရေပြားမှာဖြစ်တတ်တဲ့ မိတ်၊ ယားနာ၊ ပွေး၊ ဝဲခြောက်စတာတွေ ဖြစ်ရင် ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို သောက်လည်း သောက် သံပုရာရည်နဲ့ ရောပြီးလိမ်းပေးရင် အမြန်ပျောက်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၆)

၁၃။ နားပြည်ယို၊ နားကိုက်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...

နားပြည်ယို၊ နားကိုက်တဲ့အခါ ပင်စိမ်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို မီးအုံးပြီး နားထဲအရည်ညှစ်ထည့်ရင်လည်း ပျောက်ကင်းပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၆၊ ၂၁၉)

၁၄။ ကလေးလေထိုးလေအောင့်၊ ဗိုက်နာ၊ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ထနှင့် ပင်စိမ်းရွက် ...

ကလေးသူငယ်တွေ လေထိုးအောင့်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ သန်ထပြီး ဗိုက်နာတဲ့အခါ ပင်စိမ်းရွက်ရည်နဲ့ ချင်းစိမ်းရည် ရောစပ်ပြီး သကြားလေး နည်းနည်းစပ်ပြီး တိုက်ပေးရပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ဟာ အူတွင်းကပ်ပါးတွေဖြစ်တဲ့ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်တွေကိုလည်း ရှင်းနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၄)

၁၅။ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ပင်စိမ်း ...

ချောင်းချောက်ဆိုးတာ၊ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာတွေဖြစ်ရင် ပင်စိမ်းရွက်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည် (၃)မျိုးကို စပ်ပြီး သောက်ပေးရပါတယ်။ ဒါဆို သလိပ်ရဲ၊ ရင်ချောင်ပြီး ချောင်းဆိုးလည်းပျောက်၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ ယားတာတွေလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၁၉)

၁၆။ ကြွက်နို့၊ တင်းတိပ်၊ မှဲ့ခြောက်၊ ခရုသင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...

ကြေးနီဖလားကလေးတစ်လုံးတွင် ရှောက်ရည် နှစ်ဇွန်းထည့်ပြီး ညသိပ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့မှာ ပင်စိမ်းသတ္တုရည် နှစ်ဇွန်း၊ ကသော့ပုပ်အရွက်သတ္တုရည် နှစ်ဇွန်း ထပ်ထည့်ပြီး အဲဒီ ကြေးဖလားလေးကို အရည်တွေ ပျစ်လာတဲ့အထိ နေလှန်းရပါတယ်။ အရည်တွေပျစ်လာရင် ဖန်ပုလင်းသန့်သန့်ထဲ ပြောင်းထည့်ပြီးလိုအပ်သလို လူးပေးရင် တင်းတိပ်၊ မှဲ့ခြောက်စတဲ့ အစက်ပြောက်တွေ၊ ကြွက်နို့စတာတွေသာမက ခရုသင်းကိုပါ ပျောက်စေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၂၀)

၁၇။ ထူးတဲ့အာလူး ...

အာလူးစိမ်းဖျော်ရည် (Fresh Potato Juice) နှင့် ကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခါးနာ၊ ပခုံးနာ၊ ကျီးပေါင်းရောဂါ စသည်တို့ သက်သာ နိုင်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်းအကြောင်းတရားများ ...

ယနေ့ ... ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ဓာတ်စာဖျော်ရည်တစ်မျိုး ခေတ်စားနေပါတယ်။ လူအများစိတ်ဝင်စားလာအောင် စတင် ဖော်ထုတ်ဆော်ဩခဲ့သူကတော့ ဂျပန်ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီး အရှင်တိုမိဇာဝ (Master Tomizawa) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ ဓာတ်စာဖျော်ရည်ကတော့ ... ''အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်'' (Fresh Potato Juice) ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးက အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်ကြောင့် ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းသွားတဲ့ လူနာတွေ၊ လူနာရှင် တွေဆီက ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပလူပျံသလို ရောက်လာတဲ့စာတွေကို အရှင်တိုမိဇာဝ လက်ခံရရှိခဲ့ပါတယ် ...။

ဆရာတော်က ''ဒီနှစ်ထဲမှာ ကင်ဆာလူနာအများအပြားဟာ အာလူးစိမ်းဓာတ်စာကို မှီဝဲခဲ့ကြပြီး မှီဝဲခဲ့ကြတဲ့အထဲက လူအတော်များများဟာ သိသိသာသာသက်သာသွားကြလို့ သေမင်းနှုတ်ခမ်းဝက ပြန်လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်'' လို့ ပြောပြပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၃၆)

အာလူးစိမ်းအရည် တစ်ဖန်ခွက်က၊ နှစ်ဖန်ခွက်အထိ နေ့စဉ်မှီဝဲသွားရင် အသည်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခါးနာ၊ ပခုံးနာ၊ ကျီးပေါင်းရောဂါတွေ ပျောက်ကင်း တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ပျောက်ကင်းကြောင်း အနယ်နယ် အရပ်ရပ်က ထောက်ခံစာတွေလည်း ရရှိထားကြောင်း သိရပါတယ်။

သာဓကတစ်ခုပြရရင် ''မစ္စတာတိ'' ဆိုသူဟာ နားရွက်အောက်နားမှာ အဖုတစ်ခုပေါ်လာတာနဲ့ ဆေးရုံသွားပြတော့ ကင်ဆာအကျိတ်ဆိုပြီး ခွဲစိတ်ကုသကြပါတယ်။ ဒီနောက် ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်အထိ ဓာတ်ကင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကင်ဆာကလပ် စည်းတွေကတော့ အဆုတ်ထဲတိုင်အောင် ပျံနှံ့သွားပါပြီ။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကြီးတွေကလည်း ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေ ပျံနှံ့နေပြီဖြစ်လို့ ကုသလို့မရတော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ် ...။

ဒီနောက် ''မစ္စတာတိ'' ဟာ အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာအကြောင်း ကြားသိရတဲ့အတွက် အရှုံးမရှိဘူးဆိုပြီး သောက် ကြည့်ပါတယ်။ အညွှန်းအတိုင်း နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ သောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ သောက်ခဲ့ တဲ့အတွက် အခုအချိန်မှာတော့ ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေ လျော့ကျသွားပြီး ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီမို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ခွန်အား ပြန်ကောင်းလာပါတယ်။ မူလအလုပ်အကိုင်ကိုလည်း ပြန်ပြီးလုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့ပါပြီ ...။

သုတေသီ အရှင်တိုမိဇာဝက သူ့ရဲ့ ''ကင်ဆာရောဂါ ကြောက်စရာမလို၊ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း'' (The Way Healthy Life : Cancer not to be Feared) ဆိုတဲ့စာအုပ်မှာ ကင်ဆာရောဂါကို ခွဲစိတ်ကုသခဲ့သည့် တိုင်အောင် လူနာရဲ့ အကြောက်တရားကြောင့် ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေပျံနှံ့ကုန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝေဒနာရှင်ဟာ ကင်ဆာဆေး တွေ အဆက်မပြတ်မှီဝဲရပြီး ဓာတ်ကင်ကုသမှုကိုလည်းခံယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလူနာတွေဟာ ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်း သွားပြီးဆိုတဲ့သတင်း မကြားရသလောက်ပါပဲ။ အဲဒီလိုမကြားရတဲ့အပြင် အဲဒီပြင်းထန်တဲ့ ကုထုံးတွေရဲ့

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကိုတော့ လူနာကခံခဲ့ရပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ လူနာဟာ ခံတွင်းပျက်ခြင်း အင်အားချိနဲ့လာခြင်း တို့ဖြစ်လာပါတယ် ...။

အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာကို သောက်ခြင်းအားဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မခံစားရတဲ့အပြင် တစ်နေ့တခြား အင်အားတွေ ပြည့်ဖြိုးလာတာတွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ အာလူးဟာ သူ့ပင်ကိုယ်ကိုက အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အစာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အတွက်အကျိုးမယုတ်ပါဘူ။ ဒါအပြင် သူ့ကို မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေကို ဟန့်တားဖေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာဟာ ကိုယ်တိုင် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖော်စပ်နိုင်ပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အချိန်တိုအတွင်းမှာ သူရဲ့အာနိသင်ကိုတွေ့ထိခံစားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်လောက် သောက်ပြီးတာနဲ့ နာကျင်ကိုက်ခံမှု ဝေဒနာတွေ တစ်စ၊ တစ်စ လျော့ပါးသွားပါတယ်။ ခံတွင်းပျက်နေတာနဲ့ အသားအရည်တွေပါ ပြန်ကောင်းလာပါတယ်...။

အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာကို အထူးသဖြင့် ထောက်ခံတဲ့ နောက်တဦးကတော့ ဒေါက်တာ ကိုင်နိုရှိတ (Doctor Kinoshita) ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အဆိုအရ အာလူးကို ဥရောပတိုက်သားတွေက တစ်ချိန်တုန်းဆီက ''မဟာပထဝီမြေကြီးရဲ့ ပန်းသီး'' (Apple of the great earth) လို့ခေါ်ခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ် ...။

အာလူးမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ စုံစုံလင်လင်ပါရှိပြီး အထူးသဖြင့် ဗိုက်တာမင် ''စီ'' ဓာတ်နဲ့ ထုံးဓာတ်တို့ အများဆုံးပါဝင် ပါတယ်...။ ရှေးဟောင်းဂျပန်ဆေးကျမ်းတွေမှာ အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာကို အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွေ အတွက်ပေးရကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ် ...။

ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာကီတတက္ကသိုလ် ဆေးပညာဌာနက ပါမောက္ခ ကာဂါမိ (Professor Kagami) ကအာလူးကနေ ကင်ဆာကလပ်စည်းကို ထိန်းချုပ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်ကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီဆေးနဲ့ ကြွက်ကလေးတွေပေါ်မှာ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ အလားအလာ ကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ် ...။

သူဟာ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို စာတမ်းပြုစုပြီး ဂျာမဏီနိုင်ငံမှာ မနှစ်ကကျင်းပခဲ့တဲ့ ... အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာညီလာခံ (International Cancer Society Conference) မှာ ဖတ်ကြားတင်သွင်းခဲ့ပါတယ် ...။

နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ အာလူးစိမ်းရည်ဓာတ်စာဟာ ကင်ဆာသာမက သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေပါ ပျောက်ကင်းစေကြောင်း တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အာလူးစိမ်းရည် ဓာတ်ဆားဖျော်ရည်လုပ်ငန်းကလည်း အလွန်လွယ်ကူပါ တယ် ...။

အရွယ်အလတ်စား အာလူး (၃)လုံးကိုယူပြီး ...။ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အခွံမန္တာရေပါ ...။

အစို့အပေါက်လေးတွေ ရှိရင်တော့ ဖယ်ရှားပစ်ပါ ... ပြီးလျှင် အာလူးကို သခွားခြစ်သလိုမျိုးနဲ့ သေးသေးမွှားမွှား လေးတွေကို သန့်ရှင်းတဲ့ ပိတ်စိမ်းပါးစနဲ့ ထုပ်ပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ (အုန်းနို့ညှစ်သလိုညှစ်ယူပါ)။ ပြီး အဲဒီအရည်ကို ဖန်ခွက်ထဲ မှာထည့်ပြီး အရသာကောင်းအောင် ပျားရည်နည်းနည်း ရောစပ်ပြီးသောက်ပါ ...။

အဲဒီ အာလူးစိမ်းရည်ကို နံနက်တိုင်း တစ်ခွက်နှုန်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၃၅)

၁၈။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်မားရှနှင့် ကျောက်ချဉ်...

ထိခိုက်မိလို့ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်လျှင် အရေပြားမှာသွေးခြည်ဉခဲ့ရင်၊ ဆံပင်၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်လို့ မားရှမိခဲ့ရင် ကျောက်ချဉ်ကို ရေသန့်သန့်နှင့်သွေးလိမ်းပေပါ။ ရှေးကဆေတ္တာသည်တွေဟာ ကျောက်ချဉ်ကို အမြဲဆောင်ထားလေ့ရှိပြီး ကျောက်ချဉ်ပွတ်ပြီးမှ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ပေးကြပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၉၇)
(ဆေတ္တာ = ဖြတ်သည်၊ ဖျက်ဆီးသည်) ...။

၁၉။ မိတ်ယားနှင်းခူအစို၊ အဆိပ်ရှိပိုးမွှားကိုက်နှင့် ကျောက်ချဉ် ...

နွေရာသီမှာပူအိုက်လွန်းလို့ မိတ်တွေပေါက်ပြီး ယားယံနေခဲ့ရင် ကျောက်ချဉ်ရေ ကျဲကျဲဖျော်လိမ်းပါ။ မှက်၊ ခြင်စတဲ့ အဆိပ်ရှိပိုးမွှားကိုက်တဲ့အခါ ကျောက်ချဉ်ကို ပျစ်ပျစ်ဖျော်လိမ်းပါ။ နှင်းခူအစိုကိုလည်း ကျောက်ချဉ်မှုန့် ဖြူးပေးရင်၊ ခြောက်သွားပြီးအယားသက်သာစေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၉၈)

၂၀။ ကျောက်ချဉ်နှင့် အဆိကျ၊ အသားကျစ်ပိန်ဆေး ...

ကျောက်ချဉ်ကို အမှန်ပြုပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့် မိအပူတိုက်ပေးရင် ထုံးလို ဖွေးဖွေးဖြူတဲ့အမှုန့် (ကျောက်ချဉ်မီးဖောက်) ကိုရမယ်။ အဲဒီအမှုန့်တစ်ရွေးသား နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးရင် အဆီကျအသားကျစ်ပြီး ဝိန်ဓေတယ်လို့သိရပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၉၈)

၂၁။ မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါနှင့် ကျောက်ချဉ်...

မျက်စိနာ၊ မျက်ခမ်းစပ်နဲ့ မျက်စိဝိုတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျောက်ချဉ်ရေ ကျဲကျဲခပ်ပေးနိုင်ပါတယ် နားပြည်ယို၊ နားကိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ကျောက်ချဉ်ရည် ထည့်ပေးလို့ရပါတယ်...။(စာ၊ ၂၉၈)

၂၂။ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါနှင့် ကျောက်ချဉ်၊ ကျွဲနို့မလိုင်...

(နွားနို့မဟုတ်) ကျွဲနို့မလိုင်နဲ့ ကျောက်ချဉ်မှုန့် ရောစပ်ပြီးသောက်ပေးရင် အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေပါတယ် ...။(စာ၊ ၁၉၈)

၂၃။ ခံတွင်းနဲ့မကောင်းခြင်းနှင့် ကျောက်ချဉ်၊ စားဆိုဒါ ...

တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းတွင်း အပူအပုပ်မစင်လို့ဖြစ်စေ၊ သွားဖုံးနဲ့သွားတွေ မကောင်းလို့ဖြစ်စေ ခံတွင်းအနံ့မကောင်းဖြစ်တတ် ပါတယ် ...။

စားဆိုဒါ နှစ်ဆ၊ ကျောက်ချဉ်တစ်ဆရောပြီး မှုန့်ညက်နေအောင်ကြိတ်ပေးပါ။ အဲဒီဆေးမှုန့်နဲ့ သွားဖုံးတွေကို အသာတို့ပေးပါ။ သွားပွတ်တံသုံးစရာ မလိုပါ။ ပြီးရင် ရေသန့်သန့်နဲ့ ပလုပ်ကျင်းပစ်ပါ။ မကောင်းတဲ့အနံ့တွေ ပျောက်သွားရုံမျှမက သွားဖုံးနဲ့ သွားများပါ သန့်ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၂၉၉)

၂၄။ သွားပိုးစား၊ သွားကိုက်နှင့် ကျောက်ချဉ်၊ပရုတ်...

သွားပိုးစားပြီး သွားကိုက်ခံရင် ကျောက်ချဉ်မှုန့်နဲ့ ပရုတ်မှုန့်ရောပြီးကိုက်နေတဲ့ နေရာတစ်ဝိုက်ကို အသာသိပ်ပေးပါ။ မကြာခင်သက်သာသွားပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၂၉၉)

၂၅။ အနာအဖုလုံး၊ အကျိတ်လုံးနှင့် ကျောက်ချဉ်ပျားရည်...

အရေပြားမှာအဖုလုံးတွေ၊ အကျိတ်တွေပေါ်လာရင် ကျောက်ချဉ်မှုန့်တစ်ဆ၊ ပျားရည်နှစ်ဆ သမအောင်ရောပါ။ အဲဒီဆေးရည်ကို အကျိတ်အဖုတို့အပေါ် ထူထူလေးသုတ်လိမ်းပြီး ပတ်တီးစလေးအသာကပ်ပေးရုံနဲ့ နူရင်ပိန်လို့၊ ရင့်ရင်ပေါက်ပြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ် ...။(စာ၊ ၂၉၉)

၂၆။ သွားဖုံးရေစီးကမ်းပြိုသွေးထွက်နှင့် ကျောက်ချဉ်တမာရွက်...

သွားဖုံးတွေရေစီးကမ်းပြိုလိုက်ပြီး သွေးခဏာခဏာထွက်နေရင် ကျောက်ချဉ်နဲ့တမာရွက် ရောပြီး သွားဖုံတစ်လျှောက် အသာပွတ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၃၀၀)

၂၇။ နှာခေါင်းသွေးလျှံနှင့် ကျောက်ချဉ် ...

နှာခေါင်းသွေးလျှံရင်တော့ ဝါဂွမ်းကို ကျောက်ချဉ်ရည်ဆွတ်ပြီး နှာခေါင်းဝမှာ အသာဆို့ထားပါ။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာတော့ အသက်ကိုပါးစပ်နဲ့ ရှူပါ။ မကြာခင် သွေးတိတ်သွားပါလိမ့်မယ် ...။

(ကျောက်ချဉ်ဟာ လွယ်ကူထိရောက်တဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်တာမို့ အိမ်တိုင်းဆောင်ထားသင့်ပါတယ်) ...။ (စာ၊ ၃၀၀)

(၁၃) ရောဂါသုတ ဆေးသုတ
ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၂၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။ တန်ဖိုး ၇၅၀ကျပ်။ တော်ဝင်စာပေ ...။

၁။ ဉာဏ်အားကောင်းစေခြင်းနှင့် မြင်းခွာရွက် ...

မြင်းခွာရွက်ကို နေရိပ်မှာ သွေ့အောင်လှန်းပါ...။

(၁) မြင်းခွာရွက်ခြောက် ... ၅ မူးသား

(၂) ဗာဒံစေထဲကအဆန် ... ၇ စေ့

(၃) ငရုတ်ကောင်းစေ့ ... ၈ ရွေးသား

(၄) သကြား ... ၁.၅ ကျပ်သား

အားလုံးစုပေါင်း ရောထောင်းပြီး နံနက်စောစော ဝမ်းထဲမှာ ဘာအစာမှမရှိချိန် ရေနဲ့သောက်ရပါတယ်...။

နေ့စဉ်သောက်လို့ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အကြာမှာ ဉာဏ်အားတွေကောင်းလာခြင်း၊ ဦးနှောက်အားကောင်းလာခြင်း နှင့် မှတ်ဉာဏ်တွေ ထက်သန်လာကြောင်း သိသာလာပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၃)

၂။ ဦးနှောက်အားဆေးနှင့် ဗာဒံသီးပျားရည် ...

ဗာဒံသီးအပေါ်ခွံက အသားဟာ မေ့တတ်သူတွေ၊ မှတ်ဉာဏ်နည်းသူတွေအတွက် အားကိုးတစ်ခုပါပဲ။ ဒါကိုလည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံနဲ့ သိရိလင်္ကာနိုင်ငံတွေမှာ သုတေသနပြုထားပြီးပါပြီ ... သူတို့ဆီမှာ ပျားရည်နဲ့ ယိုထိုးပြီး ဦးနှောက်အားဆေး အဖြစ်ပေးကြပါတယ် ...။ (စာ၊ ၄)

(ဗာဒံသီးအား အရုပ်အခေါ် ... ဘဏ္ဍာသီး။ ဘဏ္ဍာပင်မှအသီး ...။)

၃။ ဦးနှောက်အားဆေးနှင့် ဗာဒံသီး၊ ထောပတ် ...

ဗာဒံသီးပျော်ပျော်(၁၂)လုံး (တစ်ဆယ်နှစ်လုံး)ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး အပေါ်သားကိုဖွန်းနဲ့ ခြစ်ယူပါ။ ပြီးရင် အဲဒီ ပျော့ဖတ်တွေကို ထောပတ်နည်းနည်းနဲ့ ရောချေပါ။ သမသွားတဲ့အခါ ဖွန်းနဲ့ခတ်စားပါ။ တစ်နေ့တာအတွက် ဆေး ဖြစ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၄)

၄။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းနှင့် ဗာဒံဆီ ...

ဗာဒံဆီကို ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဗာဒံဆီ (၁၀)စက်လောက်ကို နွာရွေးပေးပါ။ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်)။ မှတ်ဉာဏ် သိသိသာသာတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ် ...။ (စာ၊ ၄)

၅။ တုတ်ကွေးနှင့် ပင်စိမ်း၊ ချင်း ...

တုတ်ကွေးဖြစ်ရင် ''ဗိုက်တာမင်_စီ'' ဟာလည်း ကောင်းကောင်းအထောက်အကူပြုတယ်လို့ တချို့သုတေသန တွေ့ရှိ ချက်တွေကဆိုပါတယ်။ စွတ်ပြုတ်လို၊ ဆန်ပြုတ်လို နူးညံ့ပြီးအစာကြေလွယ်တဲ့ အစားအစာ ပူပူနွေးနွေးကိုလည်း သောက်သုံး သင့်ပါတယ် ...။

အားကိုးထိုက်တဲ့ဆေးတစ်မျိုးက ပင်စိမ်းရွက်ခြောက်နဲ့ ချင်းခြောက်ကိုဆတူရောထားတဲ့ ဆေးမှုန့်ကိုနွားနို့၊ သကြား ရောစပ်လို့ လက်ဖက်ရည်သောက်သလို ပူပူလေးသောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိသောက်ပေး နိုင်ပါသည်...။ တော်တော်လေးထိရောက်တဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၈)

၆။ တုတ်ကွေးနှင့် နန္နင်းမှုန့် ...

နန္နင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းကို ရေနဲ့လုံးပြီး နွားနို့ ပူပူလေး၊ ကော်ဖီပူပူလေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပေးရင် မြန်မြန်အဖျားပျောက်လို့ မြန်မြန်နလန်ထလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခြေညောင်း၊ လက်သေဖြစ်ခြင်း၊

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သလိပ်ထခြင်းတွေကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြပ်ခိုးလေး နည်းနည်းရောပြီး သောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၉)

၇။ လေနာရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး၊ နွယ်ချို ...

ဆီးဖြူသီးအခြောက်(အစေ့မပါရ) ကို အမှုန့်ထောင်း၊ နွယ်ချိုမှုန့်ဆတူရောပြီး တစ်ခါသောက် ဟင်းသောက်ဇွန်း (တစ်)ဇွန်း။ တစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်ထိသောက်ပေးနိုင်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၃၉)

၈။ လေနာရောဂါနှင့် ဗီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအစိမ်း ...

ငှက်ပျောသီးအစိမ်းရင့်ရင့်(မမှည့်၊ မပျော်သေး) ကိုအခွံနွာ အသားကိုပါးပါးလှီး အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုပြီး၊ အဲဒီအမှုန့် ဟင်းသောက်ဇွန်းနဲ့ တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ် ရေနှင့်ဖြစ်စေ နွားနို့နှင့်ဖြစ်စေ သောက်ပေးရင် လေနာပျောက်စေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၃၉)

၉။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက် ...

ဖော်ပြထားတဲ့ အရွက်တွေကို နေရိပ်မှာခြောက်သွေ့ပါစေ ဆေးအားလုံးစုပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ပြီးရင် ပျားရည်နဲ့ တပြီးရွေးစေ့ခန့်အရွယ် အလုံးလေးတွေလုံးထားပါ။ ကလေးအတွက်တစ်နေ့ တစ်လုံး၊ လူကြီး ၂လုံး ကနေ ၄လုံးထိ၊ ရေခွေးနဲ့ တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ် ..။ (စာ၊ ၆၅)

(၁) ခွေးသေးပန်းပင်ပဉ္စင်းပါး ... ၁၀ ကျပ်သား
(၂) မုရာကြီးရွက် ... ၁၀ ကျပ်သား
(၃) ရှားစောင်းကြီးကိုင်းနုနု ... ၅ ကျပ်သား
(၄) မရိုးရွက် (ငဖြူကြီး) ... ၅ ကျပ်သား
(၅) ဗီးဖြူသီးခြောက် ... ၅ ကျပ်သား
(၆) တရုတ်စကား ... ၅ ကျပ်သား
(၇) ဆားလျော် ... ၅ ကျပ်သား

၁၀။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် တောကြက်မောက်ဆေးလိပ်...

၁။ တောကြက်မောက်အရွက်ခြောက်
၂။ မရိုးရွက်ခြောက် (ငဖြူကြီး)
၃။ ပဒိုင်းညိုရွက်ခြောက်
၄။ ကွမ်းရွက်ခြောက်

အထက်ပါ (၄)မျိုးကို နေရိပ်မှာလှန်း ရှိန်းခိုအရည်ဖျော်ပြီး နည်းနည်းဖျန်းပေးပါ။ ကောင်းကောင်းခြောက်လျှင် ရှောက်ရွက်အခြောက်နှင့် ဆေးလိပ်ကိုလိပ်ထားပါ။ မောပြီးကျပ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီဆေးလိပ်ကို မီးရှို့ ပြီး သောက်ရှုပေးပါ ...။ အသက်ရှူရတာ ချောင်လာပြီး ရင်ကျပ်တာ သက်သာလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၁၁။ ဆီးကြိတ်ရောင်ရောဂါ (ညဘက် ခဏခဏ ဆီးသွားချင်တဲ့ရောဂါ) နှင့် ခံတက်ရွက် ...

ဆီးကြိတ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာများ

(၁) ဆီးစသွားရတာ ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးထွက်အောင်ချောပြီးမှသွားရခြင်း။
(၂) ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် ခုချက်ချင်းထသွားရမလို အလျင်စလိုဖြစ်ခြင်း။
(၃) ဆီးလုံးက တဖြည်းဖြည်းသေးလာပြီး၊ ဝေးဝေးရောက်အောင်မပန်းနိုင်ဘဲ အားပျော့လာခြင်း။
(၄) သာမန်သွားရင် ဆီးမကုန်နိုင်ဘဲ ပိုမိုအားစိုက်ပြီးညှစ်ထုပ် လိုက်မှကုန်တတ်ခြင်း။
(၅) ညဘက်ဆိုရင် ခဏခဏ ထပြီးဆီးသွားချင်လို့အိပ်ရေးပျက်ရခြင်း။
(၆) ဆီးသွားပြီးသော်လည်း မကုန်သေးဘဲ တစ်စက်၊ တစ်စက်ကျနေသေးလို့ ဘောင်းဘီ၊ ပုဆိုးစသည် ဆီးစိုကုန်တတ်ခြင်း။

(၇) ဆီးသွားပေမယ့်လည်း မဝေးဘဲ ထပ်ပြီးသွားချင်နေပြီး ဆီးကျန်တဲ့ဝေဒနာကိုခံစားနေရခြင်း။
(၈) တကယ်လည်း ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးနည်းနည်းကျန်နေတတ်ပါတယ်။ ကျန်နေတာကြာလာတော့ ကူစက်ရောဂါ ပိုးတွေကြောင့် ပုပ်သိုးပြီး ဆီးအိမ် ရောင်လာတတ်ခြင်း။ ထိုအခါ ဆီးသွားရင် ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း။ ဆီးအိမ်ထဲမှာလည်း မအိမလည်ဖြစ်နေခြင်း။
(၉) တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားသိပ်မကြီးသော်လည်း ဖျားတတ်ခြင်း ခြေထောက်နဲ့ ခါးတွေမှာ ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတတ်ခြင်း။
(၁၀) ရုတ်တရက် ဆီးမသွားနိုင်သည့်အပြင် ဆီးအိမ်ကြီး ဖောင်းနေသည့်အတွက် ညဉ်းညူအော်ဟစ်ရလောက်အောင် အခံရခက်ခြင်း ...။ (စာ၊ ၁၁၇)

ကုသပုံ...။

တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရ စိတ်ချရပြီး ထက်မြက်တဲ့ဆေးပင်ကတော့ ကုန်းခံတက်ပါပဲ။ သူ့အရွက်ကို ချည်ဖတ်ထည့်ရောင်းတဲ့ ခံတက်ပင်ပါပဲ ...။ ခံတက်ရွက် (၃)ရွက်ကို ရေသင့်ရုံ ပဏာမနဲ့ (နှစ်ခွက် တစ်ခွက်တင်) ကျိုပြီး နေ့စဉ် သောက်သင့်ပါသည်။ အမြစ်အခေါက်ကို ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့် မှာသွေးပြီးရလာတဲ့ အနှစ်မျဉ်မကျဲကို ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းကျသောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

၁၂။ ဆီးမထိန်းနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ ...

(၁) ဆီးမကြာမကြာသွားတတ်ပါတယ်။
(၂) ဆီးထွက်ကျခါနီးမှ ဆီးသွားချင်စိတ် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းပြန်သွားရပြန်ပါတယ်။ အောင့်ထားလို့မရဘဲ ထွက်ကျတတ်ပါတယ် တချို့ဆို ဆီးသွားချင်စိတ်တောင် မဖြစ်တော့ဘဲ ဆီးအိမ်တင်းတာနဲ့ သူ့အလိုလို ထွက်ကျတတ်ပါတယ်။
(၃) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အားရပါးရရယ်ခြင်း၊ အလေးအပင်မခြင်း၊စသည်တို့အမှတ်မထင်ပြုမိရင်လည်း ဆီးထွက်သွားတတ်ပါတယ်။
(၄) တချို့ကတော့ တစိမ့်စိမ့်နဲ့ အမြဲပဲစိုနေတတ်ပါတယ်။ အခုအခံတွေ ရေမြှုပ်တွေ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေ ဘယ်လိုသုံးသုံး ''ဆီးနံ့'' နံနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ လေငန်းသမားတွေ ခါးဆစ်ရိုးထိထားသူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။
(၅) အိပ်ပျော်နေရင်လည်း ဆီးသွားတတ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၄၂)

သတိပြုရမည့်အချက်များ

(၁) ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ ခါးအောက်ပိုင်းနဲ့ တင်ပါးဆုံပိုင်းကြွက်သားတွေကို မွေးဖွားရလွယ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
(၂) ဆီးမသွားဘဲ အကြာကြီး အောင့်မထားသင့်ပါဘူး။
(၃) လမ်းလျှောက်ခြင်းစတဲ့ ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးအောင် ဂရုပြုပါ...။ (စာ၊ ၄၄)

၁၃။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါနှင့် တြိဖလ... (သစ်ဆိမ့်သီး၊ ကြစုသီး၊ ဆီးဖြူသီး= တြိဖလ)

မျက်နာဖောသွပ်သွပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ သွေးပါခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပျို့ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အနာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း တွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးနည်းနည်းနှင့် တစစ်စစ် မကြာခဏသွားတတ် ပါတယ်...။ (စာ၊ ၁၂၂)

ကုသပုံ ...။

ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့သူကို ရေများများသောက်စေပြီး အပူအစပ်တွေ၊ အငန်တွေ၊ ဒဲပေါက်၊ ထမင်းကြော်၊ ကြာဆံကြော်၊ ဘဲကင်စတဲ့ အကြော်တွေအကင်တွေ လက်လုပ်ချဉ်တွေ ရှောင်ရပါတယ်။ ဆီးနည်းရင် မုန်လာဥကို အရည်ညှစ်ပြီးတစ်ခါသောက် ၃၀၀ စီစီ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်တိုက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

ကောင်းကောင်းအိပ်စက်နားနေရပါမယ် ... ဖျားနေရင် လေစိမ်းအတိုက်မခံပါနဲ့။ ဝမ်းချုပ်ရင် ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ပါ ...။ တြိဖလ (သစ်ဆိမ့်သီး၊ ကြစုသီး၊ ဆီးဖြူသီး) ကို အမှုန့်ပြု၍ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဇွန်း

ရေအေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ နွားနို့နဲ့ဖြစ်စေ သောက်ပါ။ ဆေးကုလားမကို ရေမစိမ်ဘဲ အခြောက်အတိုင်း အမှုန့်ကြမ်းပြု၍ လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း ရေနဲ့ သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

ပရန္တပါပင် ပဉ္စင်းပါးကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက်ဆေးချိန် တစ်ပဲသားကို...တစ်နေ့သုံး ကြိမ်တိုက်ပါ။ ကျောက်ဖရုံဟင်းချို၊ မြင်းခွာရွက်ဟင်းချို၊ ကြက်ဟင်းခါးဟင်းချို၊ ကန့်ကလာရွက်ဟင်းချို စသည်တို့ကိုလည်း တိုက်ပေးသင့်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

၁၄။ ပသိရောင် (အာသီးရောင်) ရောဂါ ...

လည်ပင်းကြိတ်တွေ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်း၊ လက်ချားနဲ့ ပျားရည်စပ်ပြီးငုံပေးခြင်း၊ ဒန့်သလွန်မြစ်ကို ဆားနဲ့သွေး ထားတဲ့ (အရည်ကျဲကျဲကို) ငုံပေးခြင်း ပြုနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နွယ်ချိမ့်နှုန့်၊ ပဒဲကောမှုန့်၊ လင်းနေမှုန့်ကို ပျားရည်နဲ့စပ်လို့ မကြာခဏ လျက်ပေးရင်လည်း ပျောက်နိုင်ပါတယ်...။ (စာ၊ ၁၃၀)

၁၅။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါနှင့် ကြီးလေးကောင်ဆေး ...

မျက်နှာကိုထောက်ပံ့တဲ့ အမှတ်(၇) ဦးနှောက်အာရုံကြောဟာ နားသယ်နားကထွက်တာမို့ အဲဒီနေရာတိုက်ကို ဆားကြပ်ထုပ်ထိုးပေးရပါမယ်။ အောက်ပါဆေးပဟေဠိကလေးကို ဖော်ထုပ်ပြီး ဆေးဖော်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးနည်းပဟေဠိက ''ကြီးလေးကောင်၊ ကြောင်နဲ့ ဖိ၊ ကြောင်ဆင်နင်း၊ ဆင်ကင်ပွန်းတပ်'' ဖြစ်ပါတယ်။

ကြီးလေးကောင်ဆိုတာက လက်ထုပ်ကြီး၊ သက်ရင်းကြီး၊ သပွတ်ကြီးနဲ့၊ ခပေါင်းကြီးတို့ပါ... ကြောင်နဲ့ဖိ ဆိုတာက ကြောင်ပန်းရွက်ကိုဆိုလိုတာပါ။ ကြောင်ဆင်နင်းဆိုတာ... ဆင်တုံးမန္တယ်ပါ။ ဆင်ကင်ပွန်းတပ်ဆိုတာက ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ဆိုလိုပါတယ်...။

ကြီးလေးကောင်ဆေး ...

(၁) လက်ထုပ်ကြီးခေါက် ... တစ်ကျပ်သား
(၂) သက်ရင်းကြီးမြစ် ... တစ်ကျပ်သား
(၃) သပွတ်ကြီးမြစ် ... တစ်ကျပ်သား
(၄) ခပေါင်းကြီးမြစ် ... တစ်ကျပ်သား
(၅) ကြောင်ပန်းရွက် ... နှစ်ကျပ်သား
(၆) ဆင်တုံးမန္တယ် ... နှစ်ကျပ်သား
(၇) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ... နှစ်ကျပ်သား

ဆေးအမယ်တွေစုပြီး အမှုန့်ပြုထားပါ။ ပါးတစ်ခြမ်းသေပြီး ရွဲ့ရင် ဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေနွေးနဲ့ သောက်သင့်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၁၆။ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်း ...

(၁) ကသစ်ဖု (ကသစ်ဆူး) ကို သွေးလိမ်းရင်လည်းပျောက်နိုင်ပါတယ် ...။
(၂) ဖရုံသီး အညှာအခြောက်ကိုဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးပြီးလူပေးရင်လည်းရပါတယ် ...။
(၃) မြင်းခွာရွက်အရည်ညှစ်ပြီး၊ အဲဒီသတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးရင်လည်း ပျောက်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၅၈)

(၁၄) လက်တွေ့အသုံးဝင်ရိုးရာဆေးပင်နှင့်ဆေးနည်းများ
မောင်ယဉ်နွယ်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၂၊ အောက်တိုဘာလ။ တန်ဖိုး ၈၀၀ကျပ်။ အားမန်သစ်စာပေ ...။

၁။ ဆံပင်ဖြူ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းနှင့် ကရမက် ...

ကရမက်သည် နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူ အကျော်၊ စမွာ၊ ကရမက် ... ဟူသော နံ့သာမျိုးငါးပါးတွင် ပါဝင်သည်။ အရွယ်မရောက်သေးဘဲ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ဆံပင်များအထွေးလိုက်ကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်နေပါလျှင် ကရမက်ကိုသွေး၍ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး အိပ်ရာဝင်တိုင်း ဟင်းခပ်ဇွန်း တစ်ဇွန်း သောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၊၁၉)

၂။ နှလုံးတုန်၊ရင်ခုန်သူများ၊ သွေးပူရောဂါရှင်များ နှင့် ကရမက် ...

နှလုံးတုန် ရင်ခုန်သူများ၊ သွေးပူရောဂါရှင်များ ကရမက်ကို ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ကရမက်သွေးထားသောအရည်ကို ဟင်းခပ်ဇွန်း တစ်ဇွန်းနွေးစဉ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၉)

၃။ မိတ်ဖုများထွက်ခြင်း နှင့် ကရမက်...

မိတ်ဖုကလေးများ၊ မိတ်ဖုကြီးများထွက်၍ ယားလျှင် ကရမက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးပါ။ အမြန်ပျောက်သည် ...။ (စာ၊ ၁၉)

၄။ ပြည်တည်သောအနာနှင့် ကရမက် ...

ပြည်တည်သော အနာဖြစ်လျှင် အနာကိုရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကရမက်ကို နွေးစဉ် သွေးလိမ်းပေးပါ အနာအပျောက်မြန်သည် ...။ (စာ၊ ၁၉)

၅။ အပူကြီး၍ အပြင်းဖျားနှင့် ကရက်မက်...

အပြင်းဖျား၍ အပူကြီးလျှင် ကရမက်သွေးရည်နှင့် ကြက်ဟင်းခါးသတ္တုရည် ရောစပ်၍ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ ဤသို့မလိမ်းမီ လူနာကိုပထမဦးစွာ ထိုအရည်ဖြင့် တောက်ပေးပါ။ ထိုနောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့်ခြုံထားရမည်။ မကြာမီ ကိုယ်ပူများလျော့ကျသွားပါလိမ့်မည် ...။ *(ကြက်ဟင်းခါးရွက်မရလျှင် ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)(စာ၊ ၁၉)*

၆။ ညှင်းတင်းတိပ်နှင့် ပင်လယ်ကသစ်ဖု ...

ကသစ်ဖု (၂)မျိုး ရှိသည်။ ပင်လယ်ကသစ်နှင့် တောင်ကသစ်။ ပင်လယ်ကသစ်ဖုကို ကျောက်ပြင်တွင်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားအရည် ချောမွတ်လာပြီး ညှင်း၊ တင်းတိပ်စသော အရေပြားရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသားအရည်ကိုလည်း အေးမြစေ၍ ကိုယ်တွင်းရှိ အပူခိုးများကို ထုတ်ယူနိုင်စွမ်းရှိပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၁)

၇။ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ အိပ်မပျော်၊ ဆီးဝါချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ နဖူးပူ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ...

ကလေး၊ လူကြီး၊ ကျားမ မရွေး ဆီးဝါချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ နဖူးပူ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေး၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ အိပ်မပျော်၊ ချွေးမထွက်၍ ဖျားနာရောဂါများ ဖြစ်နေလျှင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းကို သကြားနှင့် ကျို၍ ဆားစိမ်းခပ်ပြီးလျှင် နွေးလည်(၁၂) နာရီ အချိန်တွင် လူကြီးဖြစ်ပါက လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး ပူပူမူတ်သောက်ပါ။ နောက်ချွေးအောင်းပါ။ နောက်သုံးနာရီ တစ်ကြိမ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၂၅)

၈။ အသားဝါနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ...

(၁) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းသန့်သန့် ... ငါးကျပ်သား
(၂) ထန်းလျက် ... တစ်ဆယ်သား
(၃) ရေ ... တစ်ပိဿာ

အားလုံးရောစပ်ပြီး ငါးဆယ်သားကျန်အောင် အိုးအဖုံးဖွင့်၍ ကျိုပါ။ တစ်ကြိမ်သောက် နှစ်ကျပ်သားခန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်။ အသားဝါရောဂါ ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း အပူအစပ်များ၊ ဆီသားငါးများ၊ နို့အမျိုးမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အသီးအရွက်၊ သစ်သီးဝလံ များကိုစားသုံးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၂၆)

၉။ သွေးအံ၊ သွေးဝမ်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုနှင့် ကန်စွန်းဥ ...

ကန်စွန်းဥကို ပြုတ်ပြီးပါးပါးလှီးကာ အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်း၊ ဂလူကို့စ်၊ သကြားစသည်တို့နှင့် ချင့်ချိန်၍ ရေကျက်အေးဖြင့် တိုက်ပါ။ အဆိုပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမည် ...။ (စာ၊ ၃၁)

၁၀။ ဆီးပူ၊ ညောင်းကျနှင့် ကန်စွန်းရွက် ...

ဆီးပူညောင်းကျနှင့် ရေငတ်နာများအတွက် ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားရောရွက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် တစ်နေ့သုံးခါသောက်။ ဆီးနှင့် ရေငတ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၁။ မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာနှင့် ကန်စွန်းရွက်...

ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာပေါ်သို့ ဝါဂွမ်းဖြင့် အရည်ကိုဆွတ်ပြီး မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ ပူလောင်ခြင်း သက်သာ၍ အပျောက်မြန်၏ ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၂။ အပူကျိတ်များနှင့် ကစွန်းရိုးနီ ...

လည်ပင်းနှင့် ပေါင်ထိပ် အပူကျိတ်များထွက်လျှင် ကန်စွန်းရိုးနီ နှစ်စီးကို ထန်းလျက် (၃)ခဲလောက်နှင့် ထက်ဝက်ကျအောင်ကြိုပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။ အချို့ကအကျိတ်များထွက်လျှင် ကင်ဆာရောဂါထင်၍ အလွန်ကြောက်ကြသည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ ရက်ဆက်သောက်ပေးပါ။ အကျိတ်များကြေ၍ အပူများကျသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၃။ အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ကန်စွန်းရွက် ...

အဆိပ်တစ်မျိုးသင့်ပါက ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို မကြာခဏတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၂)

၁၄။ ပါးစပ်နံခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်အနာပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှသွေးယိုခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ကန်စွန်းရိုးနီ ...

ကန်စွန်းရိုးအနီကို မန်ကျည်းမှည့်ဖြင့် ချည်ရည်ဟင်း ချက်စားပါ ...။ နေ့စဉ်စားလျှင် အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၃၃)

၁၅။ လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် တရုတ်ကန်စွန်း ...

လိပ်ခေါင်းအပြင်သို့ထွက်၍ မခံသာအောင်ကိုန်းစပ်ခြင်း၊ အောင့်စသောဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ကန်စွန်းရွက်အဖြူ (တရုတ်ကန်စွန်း) ကိုထုထောင်း၊ အရည်ညှစ်ယူပြီး စိမ်နိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုတွင် ထည့်၍ မကြာခဏ စိမ်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၃)

၁၆။ သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

သွားကိုက်လျှင် ကိုက်သောသွားအပေါ် ကြက်သွန်နီစိတ်ကို ဖိကိုက်ထားပါ။ ခဏနားပါ။ ခဏကြာလျှင် ကြက်သွန်နီစိတ်ကို အထက်ပါအတိုင်း သွားဖြင့်ဖိကိုက်ထားပါဦး။ဤသို့ ရပ်နားလိုက် ကိုက်လိုက် မကြာခဏပြုလုပ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၆)

၁၇။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ...

ကြက်သွန်နီဥကြီး လှီး၍ နှာနာရှူပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၅)

၁၈။ နားကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

နားကိုက်လျှင် ကြက်သွန်နီဥကို မီးဖုတ်၍ ခပ်နွေးနွေးတွင် အရည်ညှစ်၍ နားတွင်းသို့ အစက်ချထည့်ပေးပါ။ နားကိုက်ပျောက်သည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

၁၉။ ဆံပင်ဖြူခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ဆံပင်ဖြူများလာလျှင် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဥနီကို အနည်းငယ်လှီး၍ဦးရေကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။ အရည်ကုန်လျှင် နည်းနည်းထပ်လှီး၍ တစ်ဖန်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့ ပွတ်တိုက်ပေးသွားပါက ဆံပင်များပြန်နက်လာပါမည် ...။ (စာ၊ ၃၆)

၂၀။ ခွေးကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ခွေးကောင်းဖြစ်စေ၊ ခွေးရူးဖြစ်စေ အကိုက်ခံရလျှင် ရေဖြင့်ဒဏ်ရာကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒဏ်ရာများကို ညှစ်ပြီးအဆိပ်များထုတ်ပစ်ပါ။ ထိုနောက် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံး၊ ၃လုံးကို အစိမ်းအတိုင်း ညက်အောင်ထောင်းပြီး ခွေးသွားကိုက်ထားသော နေရာတွင် အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် ခွေးရူးပြန်ခြင်း၊ ခွေးဆိပ်တက်ခြင်းတို့မှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

၂၁။ ကင်း၊ အဆိပ်ရှိ ပို့မွှားများကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ကင်းနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိသော ပိုးမွှားများကိုက်လျှင် ကြက်သွန်နီကိုလှီး၍ ဒဏ်ရာကို ရေနှင့် ဆေးကြောပြီး နာနာပွတ်တိုက်ပေးပါ။ မူလအဆိပ်ကို ပြေစေသည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

၂၂။ ဆန်ပိုးတွယ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ဆန်အိုးထဲ၌ ဆန်များကို ပိုးမတွယ်စေရန် ကြက်သွန်နီ သုံးလေးလုံးကို အမြဲ ထည့်ထားပါ ...။ (စာ၊ ၃၇)

၂၃။ ထိပ်ပြောင်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ထက်ပိုင်းဖြတ်၍ ပြောင်နေသောထိပ်ကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန်ကြက်သွန်ဥကိုထပ် မံလှီး၍ ထပ်မံပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့နေ့စဉ် ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပြောင်နေသောထိပ်မှာ ဆံပင်များပြန်လည်ပေါက်နိုင် ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

၂၄။ ခေါင်းရှိဇောက်၊ သန်းများနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ကြက်သွန်နီကိုစိတ်၍ တစ်ခေါင်းလုံးအနှံ၊ နာနာပွတ်တိုက်ပြီး ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ ဇောက်နှင့်သန်းများကင်စင်သွားပါလိမ်မည် ...။ (စာ၊ ၃၈)

၂၅။ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးနှင့် ကြက်သွန်နီ...

ကြက်သွန်နီဥကြီး နှစ်လုံးခန့်ကို လေးစိတ် စိတ်၍ ရေမတ်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်တွင် မနက်စိမ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင် အဝသောက်ပါ ...။ ဤသို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သွားလျှင် ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးမကောင်းခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၈)

၂၆။ သွေးတိုးနှလုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူပျားရည် ...

အခဲ့နှာပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး၏ ပတ်လည်၌ တွယ်ချိတ်ဖြင့် အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ပြီး ပျားရည်တွင် စိမ်ထားပါ။ တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် ပုလင်းကို လှုပ်ခါပေးပါ။ ခုနှစ်ရက်ပြည့်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည် ...။

ကြက်သွန်ဖြူစိမ်ထားသောပျားရည်ကို ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။ ဥကလေးများကိုလည်း မနက်တစ်ဥ၊ ညတစ်ဥ စားပေးပါ။ ဤသို့နေ့စဉ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုး၊ နှင့်နှလုံးရောဂါများ သက်သာစေပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် သွေးပျစ်ခြင်း သွေးကျဲခြင်းများကိုကာကွယ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောများတွင် အဆီပွားခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ထိုကြောင့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါများကို သက်သာခြင်းဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၄၁)

၂၇။ ခွေးကိုက်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

အထက်ပါ အမှတ်စဉ် (၂၀) ကြက်သွန်နီအတိုင်း ...။

၂၈။ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးအနု ...

ကြက်ဟင်းခါးသီးအနုကို မီးဖုတ်ပါ။ အနေတော်ရှိလျှင် မီးဖိုမှ ဆယ်၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး ထိုအရည်ကို အဆစ်ရောင်နေသော နေရာများ၌ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၄၄)

၂၉။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကြက်ဟင်းခါး ...

ကြက်ဟင်းခါးပင် ပဉ္စင်းပါးကို ဓားဖြင့် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိပါ။ ထိုရေများကိုစစ်ယူပြီး ပုလင်းသန့်သန့်တွင် ထည့်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်သွားပါ ဆီးချိုရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၄၅)

နောက်တစ်နည်းမှာ ကြက်ဟင်းခါးပင် ပဉ္စင်းပါးကိုသတ္တုရည်ညှစ်၍ အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါသက်သာစေပါသည်...။ (စာ၊ ၄၆)

ဆီးချိုရောဂါရှိသူအား ဓေတ်မိကိရိယာများဖြင့် ဆီးကိုချက်၍ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ထိုနောက်ကြက်ဟင်းခါးရွတ်စိမ်းရည်(သတ္တုရည်) ကိုတိုက်ကျွေးပါ။ ထိုနောက် ဆီးကိုထပ်မံ စစ်ဆေးကြည့်ပါ ဆီးချိုရောဂါ သက်သာသွားသည်ကို အံဖွယ်တွေ့ရပါမည် ...။ (စာ၊ ၁၁)

၃၀။ ဖောရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်၊ သက်ရင်းကြိုးမြစ် ...

ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်တွင် သက်ရင်းကြိုးမြစ်သွေးထားသည့် အရည်ဆတူထည့်၍ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဖောရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည် ...။ (စာ၊ ၄၉)

၃၁။ ညောင်းကျရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...

ညောင်းကျရောဂါဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၄၉)

၃၂။ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံခြင်းနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...

ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံခြင်းဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးခန့် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။ ကိုယ်ရည်စစ်ပြီး ရုပ်လေးလံမှုများ ပျောက်ကင်းပါမည် ...။ (စာ၊ ၄၉)

၃၃။ အမျိုးသမီးများ အသားအရေယားခြင်း၊ အမည်းကွက်များဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

အမျိုသမီးများ အသားအရေယားလျှင် အညိုမည်းကွက်များဖြစ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်ပြုတ်ကိုသုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၂)

၃၄။ အမာရွတ်အဖြူကွက်ကြီးများနှင့် ကြိတ်မှန်ရွတ်...

အရေပြားပေါ်တွင် ဒဏ်ရာကြောင့် လည်းကောင်း၊ မီး၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း အရုပ်ဆိုးစွာ အမာရွတ်များ၊ အဖြူကွက်ကြီးများ ကျန်ရစ်တတ်ပါသည်။ ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊၅၂)

၃၅။ ဆံပင်နက်ခြင်းနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ကြိတ်မှန်ရွက် အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု အုန်းဆီနှင့် ရောစပ်၍ နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၅၂)

၃၆။ တုတ်ထိုးခြင်း (စအိုဝယားခြင်း) နှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ပါဂွမ်းတွင် ဆွတ်၍ စအိုဝတွင်သုတ်ပေးပါ ...။

တုတ်ထိုးခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၂)

၃၇။ ခရုသင်း၊ သမင်ဖြူ နှင့် ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ် ...

ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ်တို့ကိုပြာချကာ ပုန်းရည်ကြိုးဖြင့် ရောစပ်၍ နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခရုသင်းကွက်များ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၅၃)

၃၈။ မအိုမနာဆေးနှင့် ကြိတ်မှန် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်၊ နှမ်းနက်၊ ဆီးဖျူသီးအခြောက် ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ အထက်ပါဆေးမှုန့်တစ်ဆကို သကြား(၃) ဆဖြင့် ထပ်မံရောစပ်ပါ။ မနက်လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ ညလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း သုံးဆောင်ပါ။ ဤဆေးကိုမှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့်အချိန်မရောက်မီ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ ပါးရေတွန့်ခြင်း၊ အင်အားကုန်ခန်းခြင်း၊ ပန်းသေးပန်းညှိုးခြင်းအသားအရည် ခြောက်ခန်းစသော ရုပ်လက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်...။ (စာ၊ ၅၃)

၃၉။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချင်းစိမ်း ...

ချင်းစိမ်းကိုလှီး၍ ဆားနှင့် တို့စား (သို့မဟုတ်) ချင်းတက်ကိုမီးဖုတ်စား ...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၀။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ချင်း ...

ခေါင်းကိုက်လျှင် ချင်းစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ နားထင်နှစ်ဘက်တွင် ကပ်ပေးကြသည်။ အပူဓာတ်များလျှင် များသလို အပျောက်မြန်သည်။ နားထင်တွင် ကပ်သောချင်းများ ခြောက်သွားလျှင် အသစ်လှီးပြီးထပ်မံ ကပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၁။ နှာစေး၊ ချောင်ဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ချင်းစိမ်း၊ ပျားရည် ...

နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ချင်းစိမ်းကို ထုထောင်း၍သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ထိုနောက် ပျားရည်ဆားစိမ်းတို့ဖြင့် ဆတူစပ်ပြီး လျှက်ပေးခြင်းဖြင့် အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၂။ သွားကိုက်၊ သွားနာနှင့် ချင်းစိမ်း ...

သွားနာခြင်း၊သွားကိုက်ခြင်းစသည် ဝေဒနာများခံစားရပါက ချင်းစိမ်းကို ညက်အောင်ထောင်း ကိုက်သည့်နေရာ၊ နာသည့်နေရာ တို့၌ ငုံထားပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၃။ ချင်းစိမ်းနှင့် နားကိုက်ရောဂါ ...

ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို မီးတွင် နွေးနွေးကလေးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး နားထဲ ထည့်ပေးလျှင် နားကိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၄။ အဆစ်အမြစ်ရောင် ခါးကိုက်၊ နူကိုက်နှင့် ချင်းစိမ်း ...

ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် (၅)ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီ (၅)ကျပ်သားတို့ကို ရော၍ မီးဖြင့် ချက်ပါ။ ရေခိုးရေငွေ့များခန်းပြီး အဆီသာကျန်သောအခါ မီးဖိုမှချ အအေးခံ။ ထိုအဆီကို လေလုံသောပုလင်းသန့်သန့်တွင်ထည့်ပြီး အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းသောနေရာများ၊ ခါးကိုက်သောနေရာများတွင် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လိမ်းနယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကိုက်အခဲဝေဒနာတို့မှ ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၄)

၄၅။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးခဲ၊ ဆီးချုပ်နှင့် ခံတက် ...

ခံတက်ချဉ်သည် ထမင်းမြိန်စေသော တို့စရာ ဖြစ်သည်။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးခဲ၊ ဆီးချုပ်ဖြစ်လျှင် ခံတက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆီးစပ်တွင် အုံထားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခံတက်ခေါက်ကိုဆားနှင့် သွေး၍ ဆီးစပ်တွင် လိမ်းပေးလျှင်လည်းကောင်း ဆီးအရည်ပျော်၍ ကျသည်ကိုလက်တွေ့ ကုသဖူးလေသည် ...။ (စာ၊ ၇၉)

၄၆။ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် အနာဟောင်း ...

အနာဟောင်းများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး၊ ခွေးတောက်ရွက်ကပ်ပေးက ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၇၉)

၄၇။ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ရေယုန် ...

ခွေးတောက်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်များကိုလိမ်းပေးပါက ရေယုန်များသက်သာပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၈၆)

၄၈။ ကိုယ်ပူဖျားနှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကွမ်းရွက် (ကလေးများ)

ကလေးများ ကိုယ်ငွေ့နွေး၊ ကိုယ်ပူလျှင် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကွမ်းရွက်တို့၏ သတ္တုရည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းကျံပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးကလေးဖြင့်ခြုံ၍ နွေးထွေးစွာထားပါ။ ဤသို့မကြာခဏလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်မှာ ကိုယ်ပူကျစေနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၈၉)

၄၉။ ကလေးချောင်းဆိုးခွဲကျပ်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကွမ်းရွက် ...

ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ သတ္တုရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကလေးငယ်လျှင် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ ကလေးကြီးလျှင် ဟင်းစားတစ်ဇွန်းတိုက်ကြသည် ...။ (စာ၊ ၈၉)

၅၀။ အနာရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ခွေးသေးပန်းပင် ...

အညှော်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်လည်းကောင်း အနာများရောင်ရမ်းနေလျှင် ခွေးသေးပန်း ပင်ပဉ္စင်းပါး ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးပါကရောင်ရမ်းခြင်း ပျောက်ကင်း၍အနာကျက်မြန်သည် ...။ (စာ၊ ၈၉)

၅၁။ ချောင်းဆိုးပန်းနာနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည် ...

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ပျားရည်ဖြင့်စပ်၍ လျက်ပေးခဲ့သော် အအေးဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သော ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါ များပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၉၅)

၅၂။ အသံဝင်၊ အသံမထွက်ခြင်းနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည် ...

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ပျားရည်ဆတူစပ်၍ မကြာခဏလျက်ပေးပါ ...။ အသံပြန်ထွက်လာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၉၅)

၅၃။ အသားဝါနှင့် ငုကြိုး (ဖွားဘက်) ...

ငုပင်မှာ (၃)မျိုးရှိသည် ...

၁။ ငုကြိုး (ဖွားဘက်) (အမပင်)

၂။ ငုဇွေ (ငုစပ်) (အဖိုပင်)

၃။ ငုသိန် ...။

သို့ရာတွင် ... ငုကြိုး (ဖွားဘက်) ကိုသာလျှင် မြန်မာတို့ဆေးဝါးဌာန အသုံးပြုကြသည်။ ငုကြိုး (ဖွားဘက်) မြစ်ကိုတူး၍ ရေဖြင်စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထိုနောက် ဓားဖြင့် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျန်အောင် ကျိုပါ။ ပြီးက လူကြီးလက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး ကလေးဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် သုံးရက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ မုချပျောက်ကင်းသည့် ကျေးလက်ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၉၉)

၅၄။ ရိုးရာအားဆေး (ဝါ) သဘာဝအားဆေး ...

ဖီးကြမ်းငှက်ပျော်သီးပျော်ပျော်ကို ထန်းလျက်ခဲ နှစ်လုံး (သို့မဟုတ်) ပျားရည်နှင့် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း တို့စားပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၃)

၅၅။ လေဆေးလျှက်ဆားနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ရကန်ဆရာကြီးဦးလန်း၏ ဆင်တုံးမန္တယ်ဆေးနည်းမှာ လူတိုင်းအတွက် အလွယ်တကူဖော်စပ် စားသုံးနိုင်သည်။ ငွေကြေးအကုန်အကျအနေဖြင့်လည်း မများ၊ အာနိသင်မှာလည်း ထက်မြက်လှသည်။ သို့ကြောင့် ဆရာကြီးဦးလန်း၏ ဆေးနည်းကိုဖွင့်ဆို တင်ပြလိုက်ရပါသည် ...။

(၁) ဆင်တုံးမန္တယ်(၁)ပိဿာကို ပါးပါးလှီး၍ ဆန်ပုံးရည်တစ်မျူးသားနှင့်စိမ်ပါ ...

(၂) ၎င်းအပေါ်သို့ ဆား(၃၀) ကျပ်သားဖြူး၍ ရေခန်းအောင်ပြုတ်ပါ ...

(၃) အဆိုပါ ဆင်တုံးမန္တယ်များကို ရေခန်းအောင်ပြုတ်ပြီးနောက် နေပူတွင်ခြောက်သွေအောင်လှန်းပါ...

(၄) ခြောက်သွေ့သွားသော ဆင်တုံးမန္တယ်များကို အမှုန့်အဖြစ် နုညက်အောင်ထောင်းပြီး လေလုံသောပုလင်းတွင် သိမ်းဆည်းပါ ...။

အထက်ပါ ဆင်တုံးမန္တယ်လျှက်ဆားသည် ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသောဝေဒနာများကို ယူပစ်သလို အပျောက်မြန်ပါသည် ...။ အထက်ပါဝေဒနာများခံစားရပါက ဟင်းခပ်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ကို ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးပါ။ လက်ငင်းချက်ချင်းပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

၅၆။ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်

ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ဆင်သမန္တယ်၊ ဆင်ငိုမဏ္ဍိ၊ ဆင်စာမန္တယ်၊ ဆင်ငိုမန္တယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်ကြ၏ မြန်မာရှေးသူဟောင်း တို့သည် ...

(၁) အန္တယ်တွင် ... ဆင်တုံးမန္တယ်

(၂) အရွက်တွင် ... ရှားစောင်းလက်ပပ်

(၃) အသီးတွင် ... ငုသီး

(၄) အရည်တွင် ... ပျားရည် ဟူ၍ အသက်ရှည်ဆေးဖက်ဝင်များအဖြစ် သတ်မှတ် ...။

ဆေးနည်းမှာ ...

၁။ ဆင်တုံးမန္တယ် အခြောက်မှုန့် ... ၂၅ ကျပ်သား

၂။ သိန္ဓာ ... ၁ ကျပ်၊ ၈ ပဲသား

၃။ ပျားရည် ... ၅၀ ကျပ်သား

အထက်ပါဆေးအမယ်များကို သမအောင်မွှေ၍ နေ(၃) ရက်ဆက်လှမ်းပါ။ အိပ်ရာဝင်တွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ်စားပါ။ သို့မဟုတ် အဆိုပါဆေးအမယ်စုများကို အလုံးလုံးနိုင်ရုံမျှ ပျားရည်ကိုထည့်၍ဆီးစေ့ခန့် လုံးပြီး တစ်နေ့တစ်လုံးကျ မှန်မှန်စားသွားပါ။ ဆီးဝမ်းလေမှန်၍ သွေးသားသန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာဝဖြိုး၍ အသက်ရှည်စေ ပါသည်။ အခြာရောဂါကြီးများလည်း မဝင်နိုင်ပါ။ (စာ၊ ၁၂၅)

၅၇။ တင်းတိပ်နှင့် ထင်းရှူးနှစ် ...

မျက်နှာ၌ တင်းတိပ်များရှိလျှင် ညအိပ်ခါနီးတွင် ... ထင်းရှူးနှစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါ ... အလှပျက်သည့် အမည်းကွက်များ၊ အညိုကွက်များ မကြာမီ ပျောက်ကင်းသွားမည် ...။ (စာ၊ ၁၂၉)

၅၈။ မင်းတုန်းမင်း သုံးဆောင်ခဲ့သောအားဆေး ...

ပရိန်နဝါ ပါးပါးလွာ
သကာပျားနှင့်ဖက်
ဒန့်သလွန်ပွင့် အုန်းဆံရင့်
ချိန်သင့် ညှိမျှစွက်

မင်းတုန်းမင်းခေါင် သူသုံးဆောင်
ဘုန်းရောင် နေသို့လက်
မောင်းမတစ်ထောင်
စွမ်းအားဆောင်
စားမောင် ညဉ့်၊ နံနက် ...။

ပရုန်နဝါပင် ပဉ္စင်းပါးကို ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု။ ထိုနောက် ဒန်သလွန်ပွင့်များကိုလည်း အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု ။ ထိုနောက် အုန်းသီးရင့်ရင့်ကို ညှစ်၍ရသောအဆီ (ချက်ပြီးသား) နှင့် သကာရည်၊ ပျားရည်တို့ကို ဆတူရောစ၍ မတူးမချစ်အောင် မီးနွေးနွေးဖြင့် ချက်ရမည်။ ဤဆေးကို မင်းတုန်းမင်းကြီးကိုယ်တိုင် စားသုံးခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည် ...။

ဤအားဆေးသည် ခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ်သော်လည်း ပါဝင်သောဆေး အမယ်များမှာ အပူများဖြစ်၍ ''တန်ဆေးလွန်ဘေး'' ဟူသောစကားအတိုင်း ချင့်ချိန်ဖော်စပ် စားသုံးသင့်သည် ...။ (စာ၊ ၁၃၁)

၅၉။ သွေးတိုးနှင့် ဒန့်သလွန်ရွက် ...

ဒန့်သလွန်ရွက်ကြမ်း လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် မနက်၊ ည သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကျဆင်းစေသည်။ ထိုသို့ သွေးတိုးရောဂါကျဆင်းသွားရခြင်းမှာ ဒန့်သလွန်ရွက်တွင် သွေးကြောများ၌ ပိတ်ဆို့နေသော ''ကိုလက်စထရော'' များကို ဖျော်ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် သွေးတိုးနှုန်း ကျဆင်းသွားခြင်းဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၃၅)
(ဒန့်သလွန်ရွက် သတ္တုရည်လည်းရပါသည် ...။ ဦးခန့်ကျော်စာအုပ်မှ ...)

၆၀။ အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများနှင့် ဒန္တသုခ ...

ဒန္တသုခကို အချို့ဒေသက ''သိကြားမကိုင့်'' ဟုခေါ်သည်။ အချို့အရပ်က ''မန်းလေး'' ပင်ဟု ခေါ်သည်။ အနာများ မပျောက်ဘဲ ပြည်တစိုစိုရှိနေလျှင် ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ကိုင်းနေလျှင် အနာကိုစင်ကြယ်စွာ ရေနွေးဖြင့် ဆေးပါ။ ထိုနောက် ဒန္တသုခရွက်များကို ရေဖြင့် သန့်စင်အောင်ဆေး၍ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အနာပေါ်အုံပါ။ သုံးရက်ခန့်လုပ်ပေးလျှင် အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၃၇)

၆၁။ သွားကိုက်၊ သွားဗိုရောင်နှင့် ဒန္တသုခ ...

သွားကိုက်၊ အညောင်မိ၊ သွားဗိုးရောင်နေလျှင် ဒန္တသုခ ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပြုတ်ကာ ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ မကြာခဏငုံပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

၆၂။ ဆီးရောဂါ၊ ညောင်းကျ၊ အဖြူဆင်း၊ သွေးတိုးနှင့် ဒန္တသုခ ...

ဒန္တသုခပင် ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ အကြမ်းပန်းကန်လုံးဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ အုံသြဖွယ်ကောင်းအောင်ပင် ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ၊ ဆီးနို၊ ဆီးဝါများ၊ သွေးတိုးရောဂါများ ကျဆင်းသွားပါမည်။ ရောဂါနှလျှင် (၃)ရက်ခန့် ဆက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (စာ၊ ၁၃၈)

၆၃။ အပူချောင်းခြောက်၊ ပါးစပ်ကွဲ၊ နှုံခြင်းနှင့် ဒန္တသုခ...

အပူချောင်းခြောက်၊ပါးစပ်ကွဲ၊ နှုံခြင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဒန္တသုခပင်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

၆၄။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် နန္ဒင်းခါး ...

သန့်ရှင်းပြီးသော နန္ဒင်းခါးအတက်များကို သံဆုံသန့်သန့်ဖြင့် ထောင်း၍ ပျားရည်နှင့် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဂရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးကလေးများလုံး၍ အရိပ်ထဲ၌ ခြောက်သွေ့ပါစေ။ မိမိတို့ရုပ်နှင့် ချိန်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းပျော့အောင်ပြုပြင်ပါ။ အထက်ပါရောဂါများ

ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး ''ရသာယန'' အသက်ကိုလည်း ရှည်စေ၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၈) *(ပျားရည်ခန်းခြောက်သွားလျှင် နှစ်ခါးက အန္တရာယ် ရှိသည်။ သာဂဒိုး ...။)*

၆၅။ ပန်းနာနှင့် ပဒိုင်းရွက် ...

ပဒိုင်းရွက်ကို ပါးပါးလှီး၍ နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် ဆေးလိပ်ကဲ့သို့ လိပ်၍ မီးညှိပြီး ထွက်ပေါ်လာသောမီးခိုးကို ပန်းနာရှင်အား ရှူခိုင်းပါ။ ဆို့ကျပ်နေသော ချဲသလိပ်များ ပျော်ကျလာစေသည်။ ချောင်းဟပ်လိုက်သောအခါ ချဲများ အတုံးလိုက်ထွက်ကျလာစေသည်။ ပန်းနာရောဂါနှလုံး ပျောက်ကင်းပြီး ရောဂါရင့်လျှင် သက်သာသွားပါမည်။ ပြီးမှ အခြားဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများ ဖြင့်ကုပါ ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၆၆။ အသားအရည်စိုပြည်ခြင်းနှင့် ပေါက်ပွင့် ...

ပေါက်ပွင့်ကို အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်အစားခတ်၍ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ ...။ အသားအရည်ဝင်းဝါစိုပြည်၍ ဆထက်ထမ်းပိုး အလှကျက်သရေတိုးလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၆၄)

၆၇။ အမျိုးသမီးများကိုက်ခဲ၊ ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေးခြင်းနှင့် ပေါက်ပန်းဖြူပွင့် ...

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာချိန်၌ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို တို့၍သော်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ စားပေးပါ။ ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းသည်။ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်သည် ဓမ္မတာသွေးပုပ်များကို သက်ဆင်းစေပြီး သန့်စင်စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၆၆)

၆၈။ လေငန်းဖြစ်စနှင့် ဗုံးမသိန် ...

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ အကြောဆွဲ၊ လေမလျှောက်၊ အခိုးမပွင့်သည့်ရောဂါများအတွက် (လေငန်းဖြစ်စ) ဗုံးမသိန်၊ ဂျုတ်၊ မီးတောက်အရက်၊ နှမ်းဆီ၊ ရှောက်ရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်ပြီး မနက်၊ ည နှစ်ကြိမ်လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၆၈)

၆၉။ ရိုးရာအားဆေးနှင့် ဗုံးမသိန် ...

ဗုံးမသိန် ပဉ္စင်းပါး(တစ်ပင်လုံး) ကိုပြာချပါ။ ထိုပြာကိုရေနှင့် ဖျော်ပြီးအရည်ကြည်ကိုပြန်စစ်ယူပါ။ ထိုသို့ ဗုံးမသိန်ပြာရည်ကိုစစ်၍ ၃ ၊ ၄ ကြိမ်လောက်ယူပြီး၊ ထိုစစ်ယူထားသောပြာရည်အကြည်များကို ဒယ်အိုးသန့်သန့်ဖြင့်ပြန် ချက်ပါ။ ဗုံးမသိန်ရုက္ခမှု ဆားကိုရရှိပါမည်...။

ထိုဆား တစ်ကျပ်သား ကိုပျားရည် ၁၆ဆယ်သားတွင်နာနာမွှေ၍ကျောစပ်ပါ။ ထိုပျားရည်ကိုနံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းငယ် ဖြင့် တစ်ဖွန်းစီစားပေးပါက ကျန်းမာဝဖြိုး၍ အခြားရောဂါ များမဝင်နိုင်သည့် ရိုးရာအားဆေးပင် ဖြစ်ပါတော့သည် ...။ (စာ၊ ၁၆၈)

၇၀။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန် နှင့် ဘောစကိုင်း(အဆိပ်ဖြေပင်)

ဘောစကိုင်းရွက် မနုမရင့်များကို ပြုတ်၍ တို့စရာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုအဖြစ်သော်လည်းကောင်း စားသုံးလျှင် ဆီးကောင်း၍ လေရသည်။ ဝမ်းလည်းပျော့ပျော့သွားသဖြင့်နေထိုင်၍ကောင်းလှသည်။ ဆီး၊ ဝမ်းမှန်သည်ဌင်းအပြင် မတည့်သောအစားအစာများကိုစား မိ၍အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် အဆိပ်အတောက်များပြေစေသည်...။ (စာ၊ ၁၆၉)

၇၁။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဘောစကိုင်း ...

ဘောစကိုင်းရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာကို ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက သွေးတိုးကျ ဆင်းစေသည် ...။(စာ၊ ၁၆၉)

၇၂။ ဓားထိ၊ သံစူး၊ ခွေးကိုက်နှင့် ကချင်မရှော့ရွက် ...

ဓားထိတာတို့ သံစူးတာတို့ ခွေးကိုက်စတဲ့ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါကိုက်တာတို့ ဖြစ်ရင် ရေဆေး မရှော့ရွက်ကိုဝါး ဒဏ်ရာပေါ် အုပ် ပတ်တီးစည်းထားရမယ်။ နောက်ပြီးမရှော့ရွက်နှစ်ရွက်၊ သုံးရွက်ကိုဝါးစားရင် အဆိပ် မတက်တော့ဘူး အနာလည်း မရင်းတော့ဘူး အနာလည်းအကျက်မြန်တယ် ...။ (စာ၊ ၁၈၁)

၇၃။ အရက်မူးလွန်၊ အစာအဆိပ်ဖြစ်၊ မှိုတောက်ခြင်းနှင့် မရှော့ရွက် ...

မရှော့ရွက် ၃. ၄ ရွက်ကိုဝါးစားပြီး မျိုချလိုက်ရုံနဲ့ ပျောက်တယ် ...။ (စာ၊ ၁၈၁)

၇၄။ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် မရိုးပွင့်၊ နွားနို့ ...

မရိုး(ဝါ) ငဖြူကြီး အပွင့်လေးပဲသားကို နွားနို့ ၁၀သားတွင် ထည့်၍သောက်သုံးပါက ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည် ရောဂါပျောက်၏ ...။(စာ၊ ၁၈၅)

၇၅။ အရေပြားရောဂါနှင့် မရိုးပွင့်၊ နွားနို့ ...

မရိုးမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်စားသွားပါက အရေပြားရောဂါ သက်သာပျောက် ကင်းစေပါသည်...။ (စာ၊ ၁၈၅)

၇၆။ သွေးလုံးရောဂါနှင့် မရိုးပွင့်၊ နှမ်းဆီ ...

မရိုးပွင့်လေးပဲသားကို ... နှမ်းဆီနှင့် ကြော်စားလျှင် သွေးလုံးရောဂါ ကြေပျက်စေသည် ...။ (စာ၊ ၁၈၅)

၇၇။ မရိုးစေးနှင့် ခါးကိုက်ခြင်း၊ နူးကိုက်ခြင်း ...

မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင်ခါး ကိုက်ခြင်း၊ နူးကိုက်ခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် မရိုးစေးဖြင့် လိမ်းပေးနယ်ပေးပါ ပျောက်ကင်းသည်။ ၎င်း၏ပင်စည် နှင့် အရွက်များကိုချိုးဆိတ်ကြည်ပါက အဖြူရောင်အစေးများ ထွက်ရှိလာလေ့ရှိသည်။ အညာဒေသ၌ ၎င်းစေးကို နို့များခဲစေရန် အတွက်အသုံးပြုသည်။ အဆစ်ကွေးဆန့်၍ မရလျှင်လည်း လိမ်းနယ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၈၄)

၇၈။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် မြင်းခွာရွက် ...

(၁) မြင်းခွာရွက် ပဉ္စင်းပါး ဆယ်နှစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသား
(၂) ငရုတ်ကောင်း တစ်ကျပ်သား
(၃) ပိတ်ချင်းသီး ရှစ်ပဲသား
(၄) ပျားရည် တစ်ဆယ်ဝါးကျပ်သား(၁၅ ကျပ်သား)

အထပ်ပါဆေးအမည်များကိုထောင်း ပျားရည်ဖြင့် ထည့်နယ်ပြီး နေ့သုံးကြိမ်ခန့် လှန်းကြသည်။ ပျားရည်ခန်းခြောက် သွားပါကလုံး၍ ရအောင်ပျားရည်အနည်းငယ် ထပ်ထည့် ထိုနောက် နာနာတောပြီး ဆီးကင်းခန့်လုံးစား ....။

မြန်မာဂျေးသူဟောင်းတို့ မိမိ၏ရပ်ခံဓာတ်ကိုလိုက်၍ နံနက်တစ်လုံး နေ့လည်(သို့) ညတစ်လုံး ချင့်ချိန်၍ နေ့စဉ်စားသုံး လေ့ရှိကြသည်။ ထိုဆေးကိုမှန်မှန်စားသုံးသွားပါက ဆေးမတွေ့ဟု ဆိုသော နာတာရှည်ရောဂါကြီးများ တစ်လ တစ်နှစ်အတွင် ထူးခြားစွာပျောက်ကင်း ချမ်းသာရာရရှိမည်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဝမ်းကိုပြုပြင်ပေးရမည် ...။ (စာ၊ ၂၀၇)

၇၉။ သွေးတိုးနှင့်မြင်းခွာရွက် ...

မြင်းခွာရွက်တစ်စည်း ပဉ္စင်းပါး စလုံး ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး သန့်ရှင်းသောဇရုတ်ဆုံဖြင့် ထောင်းပါ။ ထိုနောက် သန့်ပြန့် သောအဝတ်ပါးဖြင့် အရည်ကိုစစ်ယူပြီ ထိုသတ္တုရည်ကို သောက်ကောင်းရုံလောက် သကြားထည့်၍ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်သောက်သွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးကျစေသည်။ စွဲသောက်သွားလျှင် သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၁၀)

၈၀။ မှိုဆိပ်ဖြေနည်း (ထန်းလျက်၊ သံပုရာ၊ မှိုနတို့)...

မှိုစား၍ မှိုဆိပ်တက်ပြီးတောက်ခဲ့သော်(၀ါ) အဆိပ်ဖြစ်ခဲ့သော် ထန်လျက်စားပေးရ၏။ သို့မဟုတ် သံပုရာရည်ကို လျှက်ပေးရ၏။ သို့မဟုတ် မှိုနတိုသတ္တုရည်ကို သောက်ပေးရ၏။ မှိုတောက်သည့်အန္တရာယ် မှိုဆိပ်သင့်သည့်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၁၃)

၈၁။ မစားကောင်းသောမှိုများ....

(၁) မှို၏အရိုးကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်၍ ကြေမွသွားလျှင်မစားကောင်း။
(၂) မှိုပေါ်သို့ဆားအနည်းငယ်ဖြူးကြည့်၍ မည်းသွားလျှင်မစားကောင်း။
(၃) မှိုကိုလက်နှင့် ဖျစ်ကြည့်၍သွေးကဲ့သို့အနီရောင်ပြောင်းသွားလျှင် မစားကောင်း။
(၄) မှိုကို ဓားနှင့် ဖြတ်သော် ဓားဖြတ်ခံရသောနေရာ၌ပြာနှမ်းသွားလျှင် မစားကောင်း။
(၅) မှိုကို ဆားရည်စိမ်၍ မည်းနက်သွားလျှင် မစားကောင်း။
(၆) ခြေကျင်းပါသောမှိုများ မစားကောင်း။

၈၂။ မှိုနှင့်ရောစပ်၍မစားကောင်းသော အစားအစာများ ...

(၁) မှိုနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီး ။
(၂) မှိုနှင့် ကြက်ဥ ။
(၃) မှိုနှင့် ခံသီး။
(၄) မှိုနှင့် ငှက်ပျောသီး။
(၅) မှိုနှင့် နို့ အမျိုးမျိုး။
(၆) မှိုနှင့် ဖောင်စီးဂဏာန်း (လယ်ဂဏာန်း)။ *(ပုံပြကားချပ်မှ)*
(၇) မှိုနှင့် ယုန်သား။(စာ၊ ၂၁၅)
(၈) မှိုနှင့် ဖားသား။ (ပုံပြကားချပ်မှ)။

၈၃။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါနှင့် မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်..

မီးကွင်းဂမုန်းအရွက် (တစ်ဖက်စိမ်း၊ တစ်တဖက်ခရမ်းရောင်) မနုမရင့် (၁၀) ရွက်ခန့်ကို ဆူနေသောရေနွေးထဲ တွင်နွမ်းရုံ နှစ်ရပါသည်။ နောက်အရွက်ကိုပါးပါးလှီး၍ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆားတို့ဖြင့် ကောင်းအောင်သုပ်ပြီး၊ ဒီအတိုင်းရေနွေးကြမ်းနှင့် စားပါ။ ဂရုပ်သိမ်မှန့်မထည့်ပါနှင့် အနည်းငယ်ခါးသက်သက်ရှိသည်မှ အပ စားလို့ကောင်းပါသည်။ ရောဂါနှလျှင် တစ်ကြိမ်တည်းစားရုံနှင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၂၁၇)

၈၄။ သွေးအံရောဂါနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ သွေးဆုံးကိုင်ကာ ချောင်းဆိုးလိုက်စဉ် သွေးများအန်လာပါသည်။ ထိုကြောင့် တီဘီ အဆုတ်ရောဂါကိုဌာန တွင် ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ပိုးမွှားကြည့်သော အခါ တီဘီ အဆုတ်နာ မဟုတ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ သူမ မှာသွေးမကြာခဏ အံပါသည်။ သူမကို လက်လွတ်ရတော့မည်ဟု မိတ်ဆွေအားလုံးက ထင်နေကြသည် ...။ သို့သော် သွေးအံသူမှာ တစ်လခန့် ကြာသောအခါ ထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်လာသည်။ စုံစမ်းလိုက်သောအခါ မီးကွင်းဂမုန်း သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ရည်ကို ဂလူကို့စ် သကြားတို့ဖြင့် မနက်နေ့လည်၊ ည သုံးခွက်ကျစီးသောက်သုံးရာ သွေးအံရောဂါ ပျောက်ပြီး ဝဖြိုးလာကြောင်း ဝမ်းသာစွာပြောပါသည်...။ (စာ၊ ၂၁၇)

၈၅။ အပူလောင်ခြင်းနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...

ဆီပူ၊ ရေနွေးပူ လောင်သူများကို မီးကွင်းဂမုန်းသတ္တုရည်ဖြင့် ဝါဂွမ်းနှင့် ဒဏ်ရာကို မကြာမကြာ ဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာ၊ အနာ အကျက်မြန်သည်...။ (စာ၊ ၂၁၈)

၈၆။ အနာဟောင်း အနာဆွေးများနှင့် မီးကွင်းဂမုန်း ...

မီးကွင်းဂမုန်းကို မီးကင်ပြီး အနာဟောင်း၊ အနာဆွေးများကို မကြာခဏ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာပျောက်မြန်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၁၈)

၈၇။ အမျိုးသမီးများ သွေးလုံး လေလုံး သွေးချုပ်၊လေချုပ်နှင့် မုတ်ခါးဆေး ...

(၁) ငရုတ်ကောင်း	တစ်ကျပ်သား
(၂) စမုန်နုက်	တစ်ကျပ်သား
(၃) ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ကျပ်သား
(၄) ရှိန်းခို	တစ်ကျပ်သား
အားလုံးအလေးမုတ်ခါး	လေးကျပ်သား

အထက်ပါ မုတ်ခါးဆေးကို ဇီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများ လုံးပြီးထားပါ။ ထိုဆေးကို အပျိုကြီး၊ အပျိုလေး၊ အပျိုတိုင်း သွေးဆုံးအမျိုးသမီးများ မှန်မှန်စားသုံးပါက ရွဲလျားနေသော သွေးလုံး၊ လေလုံး များကြေပျက်စေ၏ သွေးချုပ်၊ လေချုပ်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွေးခဲလေခဲများ ပြိုကျ လာစေပြီး သွေပူလေပူ ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အထက်ပါမုတ်ခါးဆေးကို မှန်မှန်စားသွားခြင်းဖြင့် ''မအိုသေးသူ အပျိုကလေးနဲ့တူ'' ဆိုသကဲသို့ အသားအရေများ အစဉ်စိုပြေ ဝင်းဝါနေပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၂၂၂)

၈၈။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (အမျိုးသမီးများအတွက်) ပထမနည်း ...

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် (အတွင်းသား)	၂၅ ကျပ်သား
(၂) ထန်လျက်	၂၅ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းသီးအမှည့် (အနှစ်)	၅ ကျပ်သား
(၄) ပွေးကိုင်း	၅ ကျပ်သား
(၅) စမုန်မျိုးငါးပါး	၈ ပဲသားစီ
(၆) ကြိတ်မှန့်ရွက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
(၇) ငုဒီး အတွင်းသား (အနှစ်)	၅ ကျပ်သား
(၈) ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီးသား	၅ ကျပ်သား

ဂင်းတို့ကို ရောစပ်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် ချက်ပါ။ ကြွက်မြီးတန်းလျှင် မီးဖိုမှချပြီး အအေးခံ။ ထိုနောက်ပျားရည် ၅ကျပ်သားဖြင့် ထပ်မွှေ နေလှန်း မကြာခဏ မွှေပေး။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဟင်စားဇွန်းတစ်ဇွန်း စားပါ။ မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်ခို မီးယပ်ကျိုး သွေးခန်းခြင်း အကြောတက်ခြင်း၊ ကောက်ကွေးထုံကျင်ခြင်း စသော မီးယပ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည့် အပြင်းအမျိုးသမီးများဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေနိုင်သည်...။ (စာ၊ ၂၂၃)

၈၉။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား မ ပျို အိုမရွေး) ဒုတိယနည်း...

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်(ပါးပါးလှီးထည့်ပါ)	၂၅ ကျပ်သား
(၂) ထန်းလျက်	၃၅ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းနှစ်	၃၀ ကျပ်သား
(၄) အလိုကျူ	၅ ကျပ်သား
(၅) သိန္ဓော	၅ ကျပ်သား
(၆) လိပ်ကျောက်ဆူး	၂.၅ ကျပ်သား
(၇) စမုန်မျိုးငါးပါး	၄ ပဲသားစီ

၉၀။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား မ ပျိုအိုမရွေး) တတိယနည်း ....

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် (ပါးပါးလှိုးထည့်ပါ) ၂၅ ကျပ်သား
(၂) ဖလံတောင်ဂေးသတ္တုရည် (ဝါ) ကျောက်ဖရုံသီးစိမ်းရည် ၂၅ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းနှစ် ၂၅ ကျပ်သား
(၄) ထန်းလျက် ၅၀ ကျပ်သား
(၅) ကြက်သွန်နီပါးပါးလှိုးထည့် ၂၅ ကျပ်သား
(၆) ကြိတ်မှန့်ရွက်သတ္တုရည် ၂၅ ကျပ်သား
(၇) သိန္ဓာ ၁၀ ကျပ်သား
(၈) စမုန်မျိုးငါးပါး ၄ ပဲသားစီ

အထက်ပါ ဒုတိယနည်းနှင့် တတိယနည်းမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆေးနည်းကို မတူးမချစ်အောင် မီးနွေးနွေး ဖြင့်ချက်ပါ။ ကြွက်မီးတန်းလျှင် ဖိုခွင်မှချ၍ အအေးခံပါ။ ဆေးကို ကျားမ ပျိုအို မရွေးမနက် ည ဟင်းစားဇွန်းဖြင့် တစ်ဇွန်းစီ စားသွားခြင်းဖြင့် သွေးပုပ် လေပုပ်များ ပြို၍ဆင်း အဖြူဆင်းခြင်း ဆီးပူ ဆီးနို ဆီးဝါ ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်၍ စမြင်းခံခြင်းများ ဒူလာပိန် မီးယပ်ပိန်များ ဆထက်ထမ်းပိုး အလှတိုး၍ ဝဖြိုးလာစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၂၃)

၉၁။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

ဆီးအောင့်ခြင်း ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်ကိုခြစ်ယူပြီး သကြားနှင့်စိမ်၍ သောက်ပေးပါက ရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်...။ (စာ၊ ၂၂၅)

၉၂။ အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး၊ ခြေဖွယ်ငုတ်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်...

ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို မီးကင် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အနာပေါ်အုပ်ကာ ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ ၂ ရက်ခန့် ဖြင့် အနာများပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၂၅)

၉၃။ နားကိုက်ရောဂါနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

ရှားစောင်းလက်ပပ် ကိုမိဖုတ် အရည်ညှစ်ယူပြီး နားထဲသို့ထည့်ပေးပါ။ နားကိုက်ခြင်းပျောက်ကင်းပါသည်...။ (စာ၊ ၂၂၅)

၉၄။ သွေးတိုး လေငန်း အဆီတိုး ထုံနာကျဉ်နာနှင့် ရှောက်တစ်လုံးဆေးရည် ...

ရှောက်သီးကြီးတစ်လုံး၏ အတွင်းသားညှစ်ရည် ... (ရှောက်ရည်)
ရေငါးဆယ်သား (ငှက်ပျောဖူး ပုလင်း နှစ်လုံး)
သကြားအစိတ်သား
မြန်မာဆားခါး ငါးကျပ်သား

အထက်ပါ အမယ်များကို အားလုံးသမအောင် အောင်မွှေပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသောပုလင်းများတွင်ထည့်ပါ။ မနက်၊ ည လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်စီ မှန်မှန်သောက်သွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ အဆီတိုးရောဂါ နှင့် ထုံနာ၊ ကျင်နာများအား ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည် ...။

မြန်မာပွဲတွေ့ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကြီးလျှင် ကြီးသလို စွဲစားပါ။ ဆီး ဝမ်း လေ မှန်သောဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၂၇)

၉၅။ အဖျားပျောက်၊ အားရှိခြင်းနှင့် လင်းနေ၊ ဆေးခါးကြီး ....

ဖျားလည်းဖျား အားလည်းပြတ်ခဲ့သော် လင်းနေနှင့် ဆေးခါးကြီး ရောၫ ပေးက ရောဂါနှစ်မျိုးလုံး သက်သာစေသည်။ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်နေလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်းကျွေးရမည် ...။ (စာ၊ ၂၃၁)

၉၆။ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်နှင့် သက်ရင့်ကြီး ....

သက်ရင်းကြီးရွက်နုများကို ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးကာ ကြက်သွန်နီဖြင့် သုတ်စားပါ ... ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ် ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၄၅)

၉၇။ အမျိုးသမီးရောဂါနှင့် သက်ရင်းကြီး...

အမျိုးသမီးများသွေးလေမမှန်ဘဲ တပိန်ပိန် ရှိနေပါလျှင် သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို ဆားဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ကျန်မာဝဖြိုး အလှတိုးစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၄၅)

၉၈။ ဆုံဆို့နာ၊ ပါးကျိတ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်းကွဲနာနှင့် သဘော်သီးစိမ်း

လည်ပင်းတွင်ပေါက်သော ဆုံဆို့နာ၊ ပါးကျိတ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်းကွဲသောအနာများ ဖြစ်ပါကသဘော်သီး အစိမ်းနုနုကလေးများကို ဆားတို့ပြီး ညက်အောင်ဝါးကာ နေ့စဉ်စားပါက ဖြစ်ပေါ်နေသော အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၄၉)

၉၉။ သဘော်ရွက်နှင့် မြင်းဖုနာ ...

သဘော်ရွက်ကို ထောင်းပြီးနေ့စဉ် အုံပေးပါက မြင်းဖုနာ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၂၅၄)

၁၀၀။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဥသျှစ်၊ ချင်း ...

ဥသျှစ်အကင်းနှင့် ချင်းခြောက်အမှုန့်တို့ကို ရော၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်သည် ...။ (စာ၊ ၂၆၁)

(၁၅) အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းဆေးစွမ်းကောင်းများ
ဆရာကြီးဦးချမ်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၂၊ အောက်တိုဘာလ။ တန်ဖိုး ၂၀၀ကျပ်။ ရွှေဒေါင်းတောင်စာပေ ...။

၁။ ကျောက်ကပ်ရောင်နှင့် ဒန္တသုခ ...

ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်းကြောင့် ဆီးအောင့်၊ ခါးနာစသည်တို့ ဖြစ်သော် ဒန္တသုခပင် ပဉ္စင်းပါးအခြောက်ခံ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးကြမ်းသောက် ...။ (စာ၊ ၆၃)

၂။ ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ခံတက်ခေါက် ...

ခံတက်ခေါက် လေးပုံတစ်ပုံ ကျန်အောင်ပြုတ်သောက် ...။ (စာ၊ ၆၄)

၃။ ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ကြခတ်ဝါးအဆစ် ...

ကြခတ်ဝါး၏ အဆစ်ပိုင်းကို နုပ်နုပ်စဉ်း ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ် နံနက်ပိုင်း ၃၊ ၄ ဂက်ဆက်တိုက်သောက် ။ ခါးကိုက်ခါးနာပါ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၆၄)

၄။ ကြိုးထိုးခြင်းနှင့် ရှိန်းခိုးမတ်ပဲ ...

ရှိန်းခိုးနှင့် မတ်ပဲ အမှုန့်ပြု၊ မီးနှင့်အခိုးရအောင်ပြုလုပ်၍ မှိုင်းရှူပါ။ ကြိုးထိုးပျောက်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၅။ ကြိုးထိုးခြင်းနှင့် သကြား ...

ကြွေဇွန်းကြီးနှင့် သကြားတစ်ဇွန်းစား၊ ရေအဝသောက် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၆။ ခြေဝါးကွဲနာ နှင့် ငှက်ပျောပင် ...

ငှက်ပျောပင် သတ္တုရည် လိမ်းပါ ... အဝတ် သန့်သန့်တွင် ငှက်ပျောပင် သတ္တုရည် ဆွတ်ပြီး အနာပေါ် အုပ်ထားပါ ...။ (စာ၊ ၆၉)

၇။ ခါးနာနှင့် ကိုယ်ရံကြိုးရွက် ...

ကိုယ်ရံကြိုးရွက်ကို မီးကင်၍ စည်းပေးသော် ခါးနာပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၇၁)

၈။ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်၊ နူးကိုက်နှင့် ညောင်ခြေထောက် ...

ညောင်ခြေထောက် အစေးလိမ်းပေးလျှင် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၇၂)

၉။ ဂရင်ကျိနာ/ ဘရင်ကျိနာ နှင့် ဩဇာသီးအခြောက်...

ဩဇာသီးခြောက် သွေးလိမ်းပါ ...၊ အချဉ်ဟူသမျှ ဓာတ်စာအဖြစ်စားပါ ...။ (စာ၊ ၇၅)

၁၀။ ငှက်ဖျားနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်...

ကြောင်ပန်းရွက်မှုန့် အရွက်စိုသတ္တုရည်၊ အရွက်စိုပြုတ်ရည်၊ ပဉ္စင်းပါးပြုတ်ရည် စသည်တို့အနက် တစ်မျိုးမျိုးကို နံနက်၊ ည သင့်ရုံသောက်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်များနှင့် ရေချိုးပါ ...။ (စာ၊ ၇၅)

၁၁။ စကားထစ်ခြင်း နှင့်မြင်းခွာရွက်...

မြင်းခွာရွက် မကြာမကြာသုပ်စား ဟင်းခါးချက်သောက် ...။ (စာ၊ ၇၇)

၁၂။ ဆီးရှင်ခြင်းနှင့် အုန်းမြစ် ...

အုန်းမြစ် ထောင်းထု၊ ရေစိမ်သောက်၊ ဆီးရှင်၏ ...။ (စာ၊ ၇၈)

၁၃။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ကင်ပွန်းရွက် ...

ကင်ပွန်းရွက်သတ္တုရည်သောက်၊ ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၇၈)

၁၄။ ဆီးချိုရောဂါ ...

(၁) ဥသျစ်ရွက်နှုန့် သတ္တုရည် ၁၂ ပဲသားခန့် နေ့စဉ်စောစော၊ ရက်ကြာကြာစွဲသောက် သက်သာစေသည်။
(၂) ခံတက် (ခဒက်) ခေါက်အမြစ် လေးပုံတစ်ပုံကြွင်းပြုတ်သောက်...။
(၃) ညောင်ခြေထောက်ခေါက် နှစ်ပုံတစ်ပုံပြုတ်သောက်...။
(၄) တောင်ဆီးဖြူ ပဉ္စင်းပါး ပြုတ်သောက်...။
(၅) ကင်ပွန်းရွက်သတ္တုရည် တစ်နေ့နှစ်ဇွန်း နှစ်ကြိမ်အနည်းဆုံးသောက်...။
(၆) ဒန္တာသုခပင် ပဉ္စင်းပါး ပြုတ်သောက် ...။ (စာ၊ ၇၉) *(မှတ်ချက် ။ ။ တစ်မျိုးကိုသာသောက်ရန်)*

၁၅။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ...

(၁) နွားနက်ကျင်ငယ်ရည် နှင့် ချင်းခြောက်မှုန့် နေ့စဉ်သောက်၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ပျောက်၏ ...။
(၂) ကန့်ချုပ်နိမြစ်ခေါက်၊ ထင်းရှူးသား ဆေးနှစ်ပါး နွားနက်ကျင်ငယ်ရည်နှင့် သွေးလိမ်း ...။
(၃) ကြစုသီး၊ ကြက်ဆူဆီနှင့် ချက်သောက် ...။ (စာ၊ ၈၃)

၁၆။ ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ နှင့် စွယ်တော်ရွက်...

စွယ်တော်ရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပါ ...။ စွယ်တော်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် လိမ်းပေးပါ...။ (စာ၊ ၈၃)
(ဆင်ခူလယ်ပြတ်နာ = လည်ကုတ်တွင်ပေါက်သောအနာ)

၁၇။ ဆုံဆို့နာနှင့် ကြောင်ပန်းရွက်...

(၁) ကြောင်ပန်းရွက်ကို မီးကျိခဲပေါ်တင်၍ အခိုးရှူပါ ...။
(၂) ကြောင်ပန်းရွက်အစို ၂ ကျပ်သား
(၃) ပိတ်ချင်းငယ် ၂ ကျပ်သား
(၄) နံသာဖြူ ၄ ပဲသား
(၅) ရေ ၁၀ ကျပ်သား ထည့်ကြို ...
၃ ကျပ်သားခန့် ကျန်သောအခါ ဖိုမှ ချ။
တစ်ခွက်စာ ၁ ကျပ်သား။ နံနက်နှင့် ည နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၈၃)
ဆုံဆို့နာ (ဆုံဖို့နာ) = လည်ချောင်းတွင်ဖြစ်တတ်သော အနာတစ်မျိုး ...။ (စာ၊ ၁၅)

၁၈။ တင်းတိပ် ....

(၁) နန္တင်းစိမ်းအား မရိုးစေး (ငဖြူကြီးအစေး) နှင့် သွေးပြီး မပျစ်မကျဲ လိမ်း ...။
(၂) သို့မဟုတ် သိန္ဓောညက်ညက်ကြိတ်၍လိမ်း ...။
(၃) သို့မဟုတ် ဝါးအခြောက်သွေးလိမ်း ...ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၈၄)
အပူအစပ်၊ မဆလာ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ လျှော့စားပါ။ ဝမ်းချုပ်မခံရ ...။ (စာ၊ ၈၅)

၁၉။ အင်ကြင်းဆင့်အဖျားဖြတ်ဆေး...

(၁) အင်ကြင်းဆင့် ၁ ကျပ်သား
(၂) ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ကျပ်သား
(၃) ငရုတ်ကောင်း ၁ ကျပ်သား
(၄) လင်းလေ ၁ ကျပ်သား
(၅) ရှိန်းခို ၁ ကျပ်သား (နွေဆိုလျှင် ငါးမူးသား)

ဆေးငါးပါး ညက်စွာ အမှုန့်ပြု။ လေလုံအောင်ထား။ တက်ဖျား၊ ကျဖျား၊ ရက်ခြားဖျား၊ ငှက်ဖျားနှင့် အငုတ်ရောဂါဟူသမျှ ကွမ်းရွက်နှင့် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြုတ် ... ဆေးမှုန့် ဆီးကင်းခန့်မျှနှင့် တိုက်ပါ။ အာကာသပွင့် ချွေးထွက် အဖျားကျ၏ ...။ (စာ၊ ၈၆)

၂၀။ ဒက် ...

(၁) ကြက်သွန်နီ ထက်ခြမ်းခွဲ ခေါင်းကိုနာနာပွတ်ပေး ...။
(၂) သို့မဟုတ် ဂျာသရမူလီရွက် သတ္တုရည် သူ့ချည်းသီးခြားလိမ်း...။
သို့မဟုတ် ကြက်ဆူဆီနှင့် ရောလိမ်း ...။
(၃) ဆိပ်ဖလူးပန်းပွင့် အစေ့ကို အမှုန့်ပြု အုန်းဆီနှင့်လိမ်း ...။ (စာ၊ ၈၉)

၂၁။ နားတွင်းအနာ...

ကျီးအာသီးကိုထောင်း အုန်းဆီနှင့်ရော၊ မီးနွေးနွေးနှင့်ချက် ...။ ရေကုန်၍ ဆီကျန်သော် (ခပ်နွေးနွေးလေးဖြစ်လျှင်) နားမှာခတ် ... အနာကျက်စေ၏ ...။ (စာ၊ ၉၀)

၂၂။ နားပြည်ယို ...

(၁) ဖလံတောင်ဝှေး(သို့မဟုတ်) မီးကင်းဂမုန်းကို အုံပြီး သတ္တုရည်ညှစ် ခပ်နွေးနွေးနားထဲညှစ်ထည့် ...။
(၂) သို့မဟုတ် နှမ်းဆီနှင့် လေးညင်းပွင့် မီးနှင့်ချက် အအေးခံ နားတွင်အစက်ချ ...။
(၃) သို့မဟုတ် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်တွင် ပျားရည်ထည့်မွှေ ကြက်တောင်နှင့်မွှေ၍ နားမှာကျပ် ...။ (စာ၊ ၈၉)

၂၃။ နားပင်း ...

ကျည်းသီးဆံမှုန့်၊ ဝက်ချေးပနဲ သတ္တုရည်နှင့်ရော မကြာခဏ နားကျပ်ပေး နားပင်းရောဂါပျောက်၏...။(စာ၊ ၉၀)

၂၄။ နားကိုက်၊ နားနာ ....

(၁) ချင်းစိမ်း သတ္တုရည် မီးနွေးနွေးပြု၊ အအေးခံ၊ အဖတ်မပ်အောင် စစ်၊ နားတွင် အစက်ချ ...။
(၂) ကင်းပုံရွက် သတ္တုရည် နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်၍ နားမှာအစက်ချ *(အခြားတနည်း)* ...။
(၃) ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်အရည်ညှစ် မီးနွေးနွေးပြု အအေးခံ နားမှာအစက်ချ *(အခြားတနည်း)* ...။
(၄) ဆင်တုံးမနွယ် ထောင်းထု မီးနှင့်ပြုတ် ကြက်သီးနွေးပြု နားဆေးပေး *(အခြားတနည်း)* ...။

၂၅။ နားလေထွက်...

ဆေးသူငယ်ချက် အမှုန့်ပြု ကြက်ဆူဆီနှင့် နားမှာကြပ် ...။ (စာ၊ ၉၂)

၂၆။ နားအူ ...

(၁) ကြောင်လျှာသီးနုနု သံပုရာရည်ဆမ်းပြီး သုတ်စားပါ ...။
(၂) သို့မဟုတ် စပါးလင်ဆီ *(သို့မဟုတ်)* အုန်းဆီ *(သို့မဟုတ်)* နှမ်းဆီနှင့် နားကျပ်ပေး ...။
(၃) ကြိတ်မှန့်ရွက် သတ္တုရည်ကို အုန်းဆီနှင့် ဖျော်ပြီး နားကျပ်ပေး ...။
နားအူရောဂါအတွက် အချို၊ အဆိမ့်၊ အဖန်ရှောင်၍ အပူ၊ အချဉ် အစပ်၊ အခါးကိုစား ...။ (စာ၊ ၉၂)

၂၇။ နားလေး ...

(၁) ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် မုန်ညင်းဆီဆတူရော၊ မီးနှင့် ဆူအောင်တည် ဖိုမှချ အအေးခံ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နားမှာအစက်ချ ...။ (စာ၊ ၉၂)

(၂) သို့မဟုတ် ဥသျှစ်ပင် အမြစ်ထောင်းထု။ မုန်ညင်းဆီနှင့် မီးမှာဆူအောင်တည် ဖိုမှချ အအေးခံ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နားမှာအစက်ချ ...။ (စာ၊ ၉၂)

၂၈။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ...

(၁) မာလာကာရွက် ပွတ်ချေရှုပါ *(သို့)* နွားချေးရှုပါ *(သို့)* ဖရဲသီးနှင့် သကြားဝအောင်စားပါ ...။

(၂) ဆီးဖြူသီး ညက်ညက်ကြိတ် ငယ်ထိပ်အုံ ...။

(၃) ဂျုတ်ကောင်းကြိတ် ဒိန်၊ ကြီသကာ နှင့် ရောနှောစား ...။ (စာ၊ ၉၃)

၂၉။ နှာခေါင်းပိတ်...

(၁) ကွမ်းစားဂမုန်းဥထောင်း နှမ်းဆီနှင့်ချက် နှာခေါင်းတွင်းထည့်ပါ ...။

(၂) နံနက်စောစော အိပ်ရာထ ဂျေးပေးပါ ...။

(၃) နနွင်းစိမ်းအတက်အား မှိုင်းရှုပေးပါ ...။

(၄) ရှိန်းခို နှမ်းဆီနှင့်ဖျော် မီးနှင့် နွေးအောင်လုပ်၊ နားမှာကျပ် ...။ (စာ၊ ၉၃)

၃၀။ နှာရည်ယို...

ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို ပျားရည်နဲ့ ရောလျက်ပါ...။ (စာ၊ ၉၃)

၃၁။ နာတာရှည် နှာစေး ...

(၁) နှာခေါင်းတွင်း အသားပိုကြောင့် နာတာရှည် နှာစေးရောဂါဖြစ်သော် သပွတ်ခါးသီး အခြောက်ထိပ်ဖွင့် စက္ကူပေါ်ခါချ ကျလာသောအမှုန့် ပုလင်းထဲထည့်။ နှမ်းဆီနှင့် သပွတ်ခါးသီး အမှုန့်သင့်ရုံ တို့ပြီး အသားပိုကိုလိမ်းပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သာ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အသားပိုမှ အရည်များ ထွက်ကျလာပြီး တဖြည်းဖြည်းသေးကာ နှာစေးပျောက်သွားလိမ့်မည် ...။

(၂) နောက်တနည်း နံ့သာဖြူနှင့် ကင်ပွန်းသီး မျစ်မကျဲသွေး ငယ်ထိပ်ပေါက်အောင် ရှုပါ။ နှာရည်များကျလာလိမ့်မည်။ မကြောက်နှင့်။ ဆေး ခဏခဏ မရှုရ။ ခေါင်းခဏခဏ မလျှာရ။ နေပူထဲထွက်လျှင်ခေါင်းဆောင်းပါ။ ရေခဲမုန့် သစ္စားသီး အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ပေါင်မုန့်အုန်းနို့ဆမ်း မစားရ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ အအေးမိ မခံရ ....။ (စာ၊ ၉၅)

၃၂။ သာမန်နှာစေး ....

(၁) ဂျုတ်ကောင်းမှုန့် ၊ ကြီသကာ၊ ဒိန်ချဉ် (၃) မျိုးရောသောက်ပါ...။

(၂) နောက်တနည်းစပါးလင်မွေး၊ လေးပုံတစ်ပုံ ပြုတ်သောက်၊ နှာစေးသာမက ချောင်းဆိုးနှင့်အဖျားပါပျောက်မည် ... (စာ၊ ၉၅)

၃၃။ နှာခေါင်းအနံ့ မရ နှင့် နံသာဖြူ၊ ကင်ပွန်းသီး ...

နံသာဖြူ၊ ကင်ပွန်းသီးဆတူ မျစ်မကျဲ သွေး။ ငယ်ထိပ်ပေါက်အောင်ရှု။ ပျစ်လျှင်အရှုရခက်သည် သတိပြုပါ။ နှာရည်များ ကျလာလျှင် မကြောက်ရ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ ...။ (စာ၊ ၉၅)

၃၄။ နာတာရှည်အဖျားနှင့် စူလာနဖာ ....

စူလာနဖာ၊ စမုန်ညို (စမုန်မျိုးငါးပါး ထဲမှာပါ) အညိုအမျှ သင့်ရုံစု။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်၊ နာတာရှည်အဖျား လျင်မြန်စွာပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၉၇)

၃၅။ နှင်းခူနှင့် ငုစပ် (ဖွားဖက်) ...

ငုစပ် (ဖွားဖက်) ပင်၏ အရွက်ကို ဆန်ပုံးရည်နှင့် ကြိတ် အနာကိုလိမ်း နှင်းခူသာမက ပွေးဝဲ ယားနာပါပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၉၇)

၃၆။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဥသျှစ်ရွက် ....

သလိပ်မရ၊ ဝမ်းမီးညှဉ်သည့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့သော် ဥသျှစ်ရွက်စိမ်း (၃)ကျပ်သားကို ရေ (၄၈)ကျပ်သားနှင့် (၆)ကျပ်သား ကျန်အောင်ကျိုပါ။ တစ်ခွက်စာ (၃)ကျပ်သားခန့် သောက်ပါ ...။ ရောဂါပျောက်ကင်းမည် ...။ (စာ၊၁၀၁)

၃၇။ ပန်းနာ...

ချောင်းခြောက်ပန်းနာကြောင့် အသက်ရှူမဝ မောပန်းနွမ်းလျသော် ကန့်ပလူဥ ၈ပဲသားမျှ သွေးသောက်ပါ လူးပါ...။ (စာ၊ ၁၀၂)

၃၈။ ဖောရောင်နာနှင့် ဥသျှစ်ရွက် ...

ဥသျှစ်ရွက် သတ္တုရည် သောက်ပါ...။

ဥသျှစ်ရွက် သတ္တုရည် လူးပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၆)

၃၉။ ဝမ်းမီးညှဉ်၍ (အစာမချက်နိုင်၍) ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...

ထမင်းမစားမီ သိန္ဓောအနည်းငယ်လျက်ပါ ...။

ထမင်းစားပြီး မိနစ်(၂၀) ခန့် အကြာတွင် ကြက်သွန်ဖြူကြိတ်ပြီးရေနွေးပူပူထဲ ထည့်သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၈)

၄၀။ လေကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...

ဆင်တုံးမန္တယ်ကျိုး၍ ဆားခတ်သောက် ...။ (စာ၊ ၁၀၈)

၄၁။ စမြင်းကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း ...

မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆား၊ ထန်းဖိုထန်းလျက်၊ နှမ်းဆီ လေးမျိုးတွင် တစ်မျိုးလျှင် တစ်ကျပ်သားစီစု၊ အားလုံးရောတေပြီး ဆီးကင်းခန့်စား ...။ (စာ၊ ၁၀၈)

၄၂။ မျက်စိနာပျောက်ဆေး ...

(၁) မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် အဖတ်မပါအောင်စစ်၍ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ ...။

(၂) သို့မဟုတ် ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် မျက်စိအုံပေး ...။

(၃) သို့မဟုတ် ဆီးဖြူသီးဇွေးထောင်းထု ရေနှင့် ပွက်အောင်ပြုတ် အအေးခံ အဖတ်မပါအောင်စစ် မျက်စိကို ဆေးကြောပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၉)

(၄) အာလူး (သို့မဟုတ်)သခွားသီးပါးပါးလှီး မျက်စိကပ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၀)

၄၃။ မျက်စိ ... တိမ်နှင့် အောင်မဲဖြူမြစ် ...

မျက်စိသူငယ်အိမ်အတွင်း အဖြူကွက်၊ အစက်တိမ်များကျမူ အောင်မဲဖြူမြစ်ကို ဂျုံနှင့်ရောကြိတ် ရေစိမ်ထား။ အနယ်ထိုင် ကြက်တက်ရည်နှင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၂)

၄၄။ မျက်နှာ မဲ့ခြောက်နှင့် ကွမ်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက် ...

မဲ့ခြောက်အား ကွမ်းရွက်နှင့် သတ်၍ အဖြူ အစက်၊ အပြောက်ကျန်သော် ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည် မကြာခဏာ လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၃)

၄၅။ မျက်စိသွေးခြည်တန်းနှင့် ခပေါင်းရေကြည်ဧေ့...

မျက်စိအဖြူပေါ်တွင် သွေးခြည်တန်းမျှင် ကလေးများဖြစ်ပါက ခပေါင်းရေကြည်ဧေ့ကိုသွေးမျက်စိကွင်းပေး လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။ အခြားမျက်စိရောဂါများ၌လည်း အသုံးပြုနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၁၁၃)

၄၆။ မောပန်း၊ နွမ်းလျ ...

ပိတ်ချင်းသီး၊ မြင်းခွာရွက် ဆတူကြိတ်။ နံနက်၊ ည လေးပဲသားစီစားပါ။ အင်အားကုန်ခန်း မောပန်းသူများ ပြန်လည် လန်းဆန်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၁၃) *(၁၆ ပဲသား = ၁ကျပ်သား)*

၄၇။ မြစ်ခြောက်နာ...

ဖာလာဖြူ ငါးပုလဲ၊ ဆင်တုံးမနွယ် ဆတူအမှုန့်ပြု ပျားရည်နှင့် တေစား လျင်မြန်စွာ ပျောက်၏...။ (စာ၊ ၁၁၉) *(မြစ်ခြောက်နာ = အသွေးအသားခန်းခြောက်သည့်ရောဂါ = အဆုတ်ရောဂါ)*

၄၈။ မြင်းသရိုက်နာနှင့် ခဝဲသီးခြောက်...

ခဝဲသီး (အခါးသီး) အခြောက် ထိပ်ဖောက် အမှုန့်ခါထုတ်၊ ကျလာသောအမှုန့်များအား နနွင်းစစ်စစ်နှင့် ရောလိမ်း ...။ (စာ၊ ၁၁၉)

၄၉။ ရေဖျဉ်း ...

(၁) မြေဆီးဖြူ(တောင်ဆီးဖြူ) ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်သောက်ပါ။ ရေဖျဉ်းတင်မက ဆီးရောဂါပါပျောက်၏ ...။ (၁၁၂)

(၂) နောက်တနည်း ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်ကို လက်ချားမီးဖောက် အနည်းငယ်ဖြူးစားပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၃) *(လက်ချားကိုကြွေပန်းကန်တွင်ထည့်၍ မီးပူပေးလျှင် လက်ချားမီးဖောက်ကိုရ၏)*

၅၀။ လည်ပင်းကြီးရောဂါ ...

(၁) ဆေးမြင်းခွာအမှုန့် ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းခန့်တွင် ဆားလှော်အနည်းငယ်ထည့်။ နံနက်၊ နေ့လည် (၂)ကြိမ်သောက်။

(၂) နောက်တစ်နည်း ... ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်ကို လက်ချားမီးဖောက်၊ အနည်းငယ်ဖြူးစား ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၁၃) *(လက်ချားကို ကြွေပန်းကန်တွင်ထည့်၍ မီးပူပေးလျှင် လက်ချားမီးဖောက်ကိုရ၏ ...။)*

၅၁။ လိပ်ခေါင်းနှင့် သပွတ်ခါးသီး ...

သပွတ်ခါးသီး ထိပ်ဖောက်၊ ခါထုပ်၊ အစေ့ဖယ် ကျန်ရှိနေသောဝတ်မှုန်များအား အမှုန်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်ကိုနနွင်း နှင့်ဆတူရော မုန်ညင်းဆီနှင့် လိပ်ခေါင်းအားလိမ်းပါ။ လိပ်ခေါင်းပြတ်ကျပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၅၂။ အနာပေါက်အုံဆေး ...

(၁) ဥသျစ်ရွက်စိမ်း ထုထောင်းကြိတ်အုံပါ။ နု ပိန် ရင့် ပြည်ပေါက် ပျောက်လိမ့်မည် ...။

(၂) သြဇာရွက်အစိုကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကြိတ်။ အနာပေါ်အုံ စည်းပေးထား ...။

(၃) ချဉ်ပေါင် လက်ချား၊ ထမင်းကြမ်း၊ ကြက်သွန်နီ အမျှစီ စုကြိတ်အုံပါ ...။

(၄) ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက် ကြိတ်အုံပါ ...။ (စာ၊ ၁၄၁)

၅၃။ သွေးတိုး ...

(၁) ဇကရာဖီရွက်ပြုတ်တို့ ကြော်ချက်စား (သို့)အမြစ်ကိုပြုတ်သောက် ...။

(၂) သို့မဟုတ် မင်သော် ချွေးပြန်ရည် (ချွေးပေါင်းရည်) သောက်ပါ ...။
(၃) မြင်းခွာရွက်ခြောက် လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးကြမ်းသောက် ...။ (စာ၊ ၁၃၂)

၅၄။ အသံဝင်၊ အသံပျက်၊ အသံထွက်ဆေး ...

(၁) ရှားစေး ၁ပဲသားကို မုန်ညှင်းဖြူဆီထဲစိမ် ခံတွင်းထဲထည့်ငုံ ။ အသံပျက်ရောဂါပျောက်၏ ထွေးမပစ်ရ ငုံထားပြီးမျိုချပါ...။
(၂) သို့မဟုတ် သင်္ဘောချင်းခြောက် ဆတူကြိတ်၊ အချိန်အနည်းငယ်ခွာ၍ မကြာခဏာလျှက်ပေး ။
(၃) သို့မဟုတ် သကြား၊ သင်္ဘောချင်းခြောက် ဆတူကြိတ် ပျားရည်နှင့်တေ အလုံးလေးတွေလုံး သကြာလုံး စုပ်သကဲ့သို့ မကြာခဏာစုပ်ပေး ...။
(၄) သို့မဟုတ် ဂျုတ်ကောင်း၊ ပတဲကော၊ ဖာလာကြီးစေ့၊ နွယ်ချို ဆေး(၄)မျိုး ဆတူကြိတ် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ရော အလုံး လုံးထား ...။ နေ့၊ ည တစ်လုံးစီစား ...။ (စာ၊ ၁၃၆)

၅၅။ အသားဝါ ...

(၁) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပြုတ်သောက်ပါ။
(၂) သို့မဟုတ် ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် (အတွင်းသား) စားပါက ဆီးဝမ်း သက်၍ အသားဝါပျောက်၏။
(၃) သို့မဟုတ် ဥသျစ်ရွက်သတ္တုရည် ၁၂ ပဲသားတွင် ဂျုတ်ကောင်းသင့် ရုံထည့်သောက်။(၁၆ ပဲသား= ၁ကျပ်သား)
(၄) သို့မဟုတ် ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည် ဖန်ခါးသီးနှင့် သွေးသောက် ...။
(၅) သို့မဟုတ် စူလာနဖာ ရေနွေးနှင့် ဖျော်သောက် ...။
(၆) သို့မဟုတ် သင်္ဘောဆီးဖြူ (တောင်ဆီးဖြူ) ပဉ္စင်းပါး ပြုတ်သောက် ...။ (စာ၊ ၁၃၉)

၅၆။ သက်ရှည်ကျန်းမာဆေး ...

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်
(၂) နှမ်းနက်စေ့
(၃) ဆီးဖြူသီးခြောက်...

ၫင်းသုံးမျိုး၏ သုံးဆ (၃ဆ) သကြားထည့်၍ အမှုန့်ပြု ...။ နေ့စဉ်မှီဝဲပါသော် အသက်ရှည်အနာကင်းပြီး ပါးရည်တွန့်ခြင်း၊ ခါးကိုင်းခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်းစသော အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း ''ဇရာ'' သော်မှ တားဆီးပေးပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၄၃)

(၁၆) ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့်အမေပေးသောဆေးနည်းတိုများ
ဦးခန့်ကျော်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၆၊ ဇန်နဝါရီ။ တန်ဖိုး ၄၅၀ကျပ်။ ဦးခန့်ကျော်စာပေ ...။

၁။ ကလေးချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူကျပ်၊ အဆုတ်၊ လည်ချောင်းရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက်....

ကွမ်းရွက်ကိုမီးကင်၍ မုန်ညင်းဆီသုတ်ပြီး ဂင်ဘက်ပေါ်တွင် အုပ်စည်းပေးပါက ပျောက်ကင်းပါသည်...။ (စာ၊ ၂၇)

၂။ ကလေး အစာမကြေ၊ လေနာ၊ ဝမ်းသွားနှင့် ကွမ်းရွက်...

ကွမ်းရွက်စိမ်း သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်တို့ကို ဆတူရောရွက် ဆေး ''တစ်ဂရမ်'' ခန့်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၂၇)

၃။ ကလေး နှာစေး၊ နှာမွန်၊ နှာပိတ်၊ အသက်ရှူကျပ် နှင့် ကွမ်းရွက်...

မီးကင်ပြီးနွမ်းသွားသော ကွမ်းရွက်အလယ်၌ အပေါက်ငယ်ဖောက်ပြီး မုန်ညင်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ အုန်းဆီတစ်မျိုးမျိုး သုတ်လိမ်းကာ ၎င်းကွမ်းရွက်အပေါက်ကို ကလေးငယ်ထိပ်တည့်တည့်တွင် ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၈)

၄။ ခေါင်းကိုက်၊မူးဝေ၊ဇက်ထိုး၊ မျက်ရိုးကိုက်နှင့် ကွမ်းရွက်...

ကွမ်းရွက်၏ ကျောဘက်ကို ဆားနှင့် ပွတ်၍လုံးခြေ ဖျစ်ညှစ်ပြီး ထွက်လာသော ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်ရည်ပူများကျကာ ချက်ချင်းဆိုသလို ဝေဒနာမှသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၀)

၅။ ခြေဖဝါးကွဲနှင့် ကွမ်းရွက်...

အပူအားကြီး၍လည်းကောင်း၊ အပူကန့်၍လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သော ခြေဖဝါးကွဲရောဂါများအတွက် နေ့စဉ် ရေမချိုးမီ သို့မဟုတ် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ဒူးခေါင်းမှ ခြေဖဝါးအထိ စင်ကြယ်စွာရေဆေးပြီး ကွမ်းရွက်စိမ်းနှင့် ဆားစိမ်းကိုရော၍ ခြေဖဝါးကို မှန်မှန်ပွတ်တိုက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၀)

၆။ ဂရင်ကျိနာ(ဘရင်ကျိနာ) စသည့်အနာများနှင့် ကွမ်းရွက် ...

(ကွမ်းသိုးကြက်ချေး) ကို ပြာချ၍ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် သမပြီး အနာတွင်သိပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၃၁)

၇။ စိတ်ဝေဒနာနှင့်ကွမ်းရွက်...

အရိုးပါးသော ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို နွားနို့နှင့် ရောရွက် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် စိတ်ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၂)

၈။ စကားထစ်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...

တိုင်းရင်းဆေး အမှတ်(၁) မက်လင်ချဉ် လျက်ဆားကို ကွမ်းရွက်နှင့် ရောကြိတ်ပြီး ရရှိသည့်သတ္တုရည်ကို လျက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည်ကို ရှောက်ရည်၊ သံပုရာရည် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရောစပ်၍ လျက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏ ...။ (စာ၊ ၃၂)

၉။ ဆီးချုပ်ရောဂါနှင့် ကွမ်းရွက်...

ဆီးရှိလျက် မသွားဘဲ ဆီးချုပ်ရောဂါဖြစ်ပါက ကွမ်းရွက်စိမ်းနှင့်အတူ ကွမ်းစားဂမုန်းဥကြီးကို ရေနှင့် ညက်စွာကြိတ်၍ ဆီးအိမ်နေရာ၌ လိမ်းပေးသော် ဆီးပေါက်ပြီး ပျောက်ကင်းနိုင်၏ ...။ (စာ၊ ၃၃)

၁၀။ တရိပ်ရိပ်မူးဝေခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...

အဆီပွားတိုး၊ သွေးပွားတိုး၊ ရုပ်ဝ၊ ရုပ်လေးဖြစ်ရာ တရိပ်ရိပ် မူးဝေလာခဲ့သော် ကွမ်းရွက်ကို ချေ၍ ရှူပေးပါ။ ထို့ပြင် ကွမ်းရွက်ကို ဝါးခြေပြီး မျိုချပါ။ အမြန်ဆုံး ကာကွယ်ကုသနည်းဖြစ်၏ ...။ (စာ၊ ၃၄)

၁၁။ နို့အုံရောင်တင်းခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက် ...

သားသေအမျိုးသမီးများ နို့ရည်တင်း၍ နို့အုံရောင်ပြီး ကိုက်ခဲခဲ့သော် ကွမ်းရွက်ကို ဆီသုတ်၊ မီးကင်ကာ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေရာ၌ အုံစည်းပေးရ၏။ ကိုက်ခဲခြင်းပျောက်ပြီး နို့ရည်များခန်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၃၅)

၁၂။ နို့ချောင်းပိတ်၊နို့ကျိတ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက်...

ကလေးမိခင်များ နို့ကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း ဖြစ်ပါက နို့အုံပေါ်တွင် ကွမ်းရွက်ကို နှမ်းဆီ၊ အုန်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ တစ်မျိုးမျိုး သုတ်လိမ်း၍ ကပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ ဖော်ပြပါဆီများ မရရှိပါက ရရာဆီဖြင့် သုတ်လိမ်းပါ ...။ (စာ၊ ၃၆)

၁၃။ ပန်းနွမ်းခြင်းနှင့် ကွမ်းရွက်...

အမျိုးသားများ ပန်းမလန်းဘဲ ပန်းနွမ်းနေပါက ညအိပ်ရာဝင်တွင် ဖွားဖက်တော်အား ကွမ်းရွက်ဖြင့် ပတ်ထုပ်ပြီး အိပ်ပါက ပန်းနွမ်းရာမှ လန်းလာနိုင်စေသော ဆေးနည်းတို ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၈)

၁၄။ ရုပ်ပျိုကိုယ်နှဆေး ...

(၁) ဆန်လွတ်နနွင်းမှုန့်	၁ ကျပ်သား
(၂) လက်ဖက်	၅ ကျပ်သား
(၃) ကွမ်းရွက်	၁ ကျပ်သား
(၄) ပျားရည်	၁၀ ကျပ်သား
(၅) ဆားလျော်	၄ ပဲသား

တေဆေးပြုပြီး ကော်ဖီဇွန်းခန့်ကို နံနက်၊ ည ရေအေးဖြင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရုပ်ပျို ကိုယ်နုပြီး ဆံပင်များ နက်လာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊၄၁)

၁၅။ လိပ်ခေါင်းသွေးယိုနှင့် ကွမ်းရွက်...

ကွမ်းရွက်ကို လုံးချေ ဖျစ်ညှစ်ပြီး စအို အတွင်းသို့ ထည့်ပါ ...။ (စာ၊ ၄၂)

၁၆။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်လျှင် ...

(၁) နံနက်အိပ်ရာထတွင် ရေကို ဝအောင် သောက်စေခြင်း ...။
(၂) သို့မဟုတ် ကန့်ကလာ (သို့) ချင်းကိုထန်းလျက်နှင့် ပြုတ်သောက်စေခြင်း ...။
(၃) သို့မဟုတ် ထမင်းရည်၊ ဆန်ပြုတ်ရည်တွင် နွားနို့ ထည့်၊ သကြားချိုချို ခတ်သောက်စေခြင်း ...။
(၄) ကျောက်ဖရုံယိုကိုရေစိမ်သောက်စေခြင်း ...။ (စာ၊ ၅၃)

၁၇။ အသံဝင်၊ အသံကပ်နှင့် ပြည်ပန်းညို ...

ပြည်ပန်းညိုကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း နှိုင်နှိုင်လေးဖြင့် ဟင်းချိုခက်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဆားမလေးစေရန် သတိပြု ...။ (စာ၊ ၅၄)

၁၈။ ဝမ်းခဏာခဏာပျက်ခြင်းနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...

မကြာခဏာ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောတတ်သူများအတွက် ကြောင်ပန်းအရွက်ရော အရိုးပါလက်တစ်ဆုပ်စာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကြိုသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၅၆)

၁၉။ ဇက်ကြောတက်ခြင်းနှင့် ချင်း ...

ချင်းကိုပါးပါးလှီးပြီး မီးအနည်းငယ်ပြပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဇက်ကြောတက်သည့် နေရာ၌ကပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊၆၃)

၂၀။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါနှင့် ချင်း ....

ပါးပါးလှီးထားသော ချင်း(၇)လွှာကို ထန်းလျက်(၃) ခဲထည့်၍ ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီးသောက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ချင်းကိုပါးပါးသေးသေးလှီးပြီး နှမ်းဆီဖြင့်ညစ်၍ သုပ်စားနိုင်သည်။ (ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထည့်ပါ) တစ်လအကြာ သွေးစစ်ကြည့်ရာသွေးထဲ၌ကိုလက်စရော (cholesterol) များ သွေးထဲတွင် ပါဝင်မှုနှုန်း လျော့နည်းသွားသည်ကို တွေ့ရ၏ ...။ (စာ၊ ၆၄)

၂၁။ နူလာ၊ မီးယပ်၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါနှင့် ရှိန်းခို ...

ရှိန်းခို တစ်ရွေးသားခန့်ကိုနေ့စဉ် စားသုံးပါ ...။ (စာ၊ ၆၄)

၂၂။ အသက်ကြီးသော အမျိုးသားများ အကြောအားနည်းရောဂါနှင့် ရှိန်းခို ...

နေ့စဉ်ရှိန်းခို တစ်ရွေးသားခန့် အမြဲစားသုံးပေးပါက
အကြောအားနည်းရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး
လေငန်းရောဂါမှလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၂၃။ မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ကိုက်ခြင်းနှင့် ရှိန်းခို ...

ရှိန်းခိုတစ်ရွေးသားခန့်ကို အမြဲစားသုံးပေးပါက သားဖွားပြီး အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် သားဖွားလမ်းကြောင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် သားအိမ်ကိုက်ခြင်းများကို လျင်မြန်စွာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် အနာမန်းကိုလည်း ကြေစေသည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၂၄။ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်နှင့် ဟင်းနုနယ် ...

ရှေးအခါက ''ဟင်းဂဠုန်'' ဟု ခေါ်သော''ဟင်းနုနယ်'' ကို ဟင်းချက်၍ (၇) ရက်စားလျှင် ပျောက်နိုင်သည်။ ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက်ဆိုလျှင် ပိုကောင်း၏ ...။ (စာ၊ ၆၇)

၂၅။ ဖောရောင်ရောဂါနှင့် ကနဖော့ ...

ကနဖော့ကို ပြုတ်၍တို့မြှုပ်စားပေးခြင်း။ ကနဖော့ပြုတ်ရည်ဖြင့်ပင် ရေချိုးပေးခြင်း၊ ချွေးအောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ...။ (စာ၊ ၆၈)

၂၆။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါ နှင့် ပင်စိမ်း ...

ပင်စိမ်းတစ်ပင်လုံး(ပဉ္စင်းပါး)ကိုရေနွေးဖြင့် ဖျော်ပြီး ထွက်လာသည့်အငွေ့ကိုမှုံးရှူပေးပါ ...။ (စာ၊ ၆၉)

၂၇။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အံ၊ နံဘေးအောင့်ခြင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...

ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ကိုညှစ်၍ ၎င်းသတ္တုရည် ထမင်းစားဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းခန့်တွင် ဆားမီးဖုတ် မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ခန့်ထည့်၍တိုက်ကျွေးပါ ...။ (စာ၊ ၇၀)

၂၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် ပင်စိမ်း ...

ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို နားထင်၊ နဖူးတို့၌ သုတ်လိမ်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၇၀)

၂၉။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် မင်းဂွတ်သီး (မင်းကွတ်သီး) ...

မင်းကွတ်သိမ်းအခွံကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီး ရလာသောအရည်ကိုတိုက်ကျွေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၁)

၃၀။ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောအနာနှင့် ဆိပ်ဖလူးရွက် ...

ဆိပ်ဖလူးရွက်ကို ဆားနှင့် ထောင်းပြီး ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောအနာများတွင် လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် အနာကိုသက်သာစေသည် ...။ (စာ၊ ဂ၃)

၃၁။ သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးအစိမ်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ထုထောင်းအရည်ညှစ်ယူ၍ သံပုရာရည်နှင့် သောက်လျှင် ချက်ချင်းသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည် ...။ (စာ၊ ဂ၄)

၃၂။ ခွဲပူအဖျားရောဂါနှင့် မင်းဝွတ်သီး (မင်းကွတ်သီး) ...

မင်းကွတ်သိမ်းအခွံကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပြီး ရလာသည့်အရည်ကို တိုက်ကျွေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၁)

၃၃။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဆိပ်ဖလူးရွက် ...

ဆိပ်ဖလူးရွက် ရေနှင့်ပြုတ်သောအရည်ကိုသောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၂)

၃၄။ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဆိပ်ဖလူးရွက်...

ဆိပ်ဖလူရွက်သတ္တုဂျာတ်ကိုတိုက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၂)

၃၅။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးလွန်နာနှင့် ဆိပ်ဖလူးပွင့် ...

ဆိပ်ဖလူးပွင့်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ သကြားဆတူနှင့် စပ်ပြီးသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ဂ၃)

၃၆။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးကို ညက်အောင် ကြိတ်ချေ၍ နှာခေါင်းထိပ်မှာ အုံပေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၄)

၃၇။ ဆီးပုပ်ရောဂါနှင် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် နယ်ဖတ်စားပါ...။(စာ၊ ဂ၄)

၃၈။ လေနာရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးကိုစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် လေနာရောဂါ ကိုပျောက်စေသည်...။ ဆီးဖြူသီးသည်အသက်ကို ရှည်စေသည်...။ (စာ၊ ဂ၅)

၃၉။ အသားဝါရောဂါနှင့် တောင်ဆီးဖြူ ...

တောင်ဆီးဖြူ (ဓမြဆီးဖြူ)ပင် ပဉ္စင်းပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး အခြောက်လှန်းငင်းကိုပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ဂ၅)

၄၀။ ညောင်းကျရောဂါနှင့် တောင်ဆီးဖြူ ...

တောင်ဆီးဖြူ (ဓမြဆီးဖြူ) ရွက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာသက်သာလာစေနိုင်ပါသည် ...။ (စာ၊ ဂ၅)

၄၁။ အားကုန်လျှင် ...

ဖန်ခါးသီးကို အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်(သို့) ထောပတ်တို့ဖြင့် သင့်သလို ရောနှောသောက်သုံးပါက အားကိုပြန်ပြည့်စေပါသည် ...။

၄၂။ **ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် ...**
နနွင်းမှုန့်၊ ဆီဖြူသီး သတ္တုရည်၊ ပျားရည် သုံးမျိုးရောစပ်တိုက်ကျွေးပါ ...။ (စာ၊ ၇၆)

(၁၇) ပွဲတွေ့ကုထုံး
အောင်ကိုနိုင်
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၁၊ မတ်လ။ တန်ဖိုး ၃၀၀ကျပ်။ ပညာရွှေတောင်စာပေ ...။

၁။ ဝိသာခါဆေးနှင့် ဩဇာဇေ့ ...

ဩဇာဇေ့ကို အိုးကင်းတစ်ခုထဲထည့်ပြီး မီးပြင်းတိုက်ဖုတ်ရတယ်။ ပြာနုဆိုက်အောင် အတော်လေးဖုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီပြာနုနဲ့ နနွင်းမှုန့်စစ်စစ် ဆတူရောရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဗျားရည်နဲ့တေ ထန်းလျက်နဲ့လည်း တေနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆီးကင်းလောက် အလုံးကလေးတွေ လုံးပြီး နေလှန်းရပါတယ်။ ခြောက်သွေ့သွားရင် ဖန်ပုလင်းထဲထည့်ပြီး နံနက်၊ ညတစ်လုံးစီ မှန်မှန်စွဲစားသွားပါ ...။

အဲဒီဆေးကို ''ဝိသာခါဆေး'' လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းအစ်မကြီး ဝိသာခါဆိုရင် အသက်(၁၂၀) တိုင်အောင်နေသွားရပြီးသမီးများ၊မြေးများနဲ့တောင် အလှချင်းပြိုင်နိုင်ခဲ့တယ်မဟုတ်လား။ အခုဒီဆေးဟာလည်း ဝိသာခါကျောင်းအစ်မကြီးလိုပဲ အသက်ကြီးသည့်တိုင်အောင် အရွယ်နုပျိုစေတာကို အကြောင်းပြုပြီး ''ဝိသာခါဆေး'' လို့ခေါ်တာပါ...။

ဒဲ့အပြင် ဇက်ကြောတက်တာတို့၊ မျက်စိဝေတာတို့၊ ခမ္မတာလာချိန်ကိုက်ခဲ တတ်တာတို့ ဝ, တဲ့သူတွေ အဆီကျအသားကျစ်ပြီး၊ ပိန်သူဆိုရင်လည်း ဝဖြိုးစိုပြည်လာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ သားသည်မိခင်တွေလည်း စားနိုင်ပါတယ် ...။

ဒီဆေးဟာ တခြားဆေးတွေနဲ့လည်း ပဋိပက္ခ မဖြစ်တဲ့အတွက် အတူတူ ရောသောက်နိုင်ပါတယ် ဆေးနည်းကတော့ မခက်လှပါဘူး။ သေချာစွာ စွဲစားဖို့ပဲ လိုပါတယ် ...။ (စာ၊ ၂၄)

၂။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ပြဒါး ...

ပြဒါးထည့်ထားတဲ့ ပုလင်းလေးကို ကြိုးနဲ့သွယ်ပြီး လည်ပင်းမှာဆွဲထားရတာပါပဲ။ ''ဩော် ပြဒါးနဲ့ ဆိုတာ အတည့် ကက်ကင်း မိနေတာကိုး။ ဓာတ်တူနာမ်တူ ဆေးဖက်ယူ ဆိုတာနဲ့လည်း ကိုက်နေတာပဲ ...။ ဒါ ဓာတ်ဆင်ထားတာနဲ့တူတယ် ...'' ။

အတည့် ကက်ကင်းလား၊ ဓာတ်တူနာမ်တူလားတော့ မသိဘူး။ အဲ့ဒါလေး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဆွဲထားတဲ့နေ့ကစပြီး ခုထိ ပန်းနာတော့ ပြန်မထတော့ဘူ။ အဲ့ဒါတော့လက်တွေ့ပဲ ။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ကတိနှစ်ခုနဲ့အတူ ဘုရားရှေ့မှာ သစ္စာဆိုရတယ်။ (တစ်) ဆေးလိပ်မသောက်ရပါဘူး။ (နှစ်) အမဲသားမစားရဘူး။ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ရင်၊ အမဲသား ပြန်စားရင်တော့ ပြန်ဖြစ်မှာပဲတဲ့'' ...။ (စာ၊ ၃၀)

၃။ ယားနာနှင့် နေဇာမြက် ... *(နေဇာမြက် = ထိပ်ဆီမှာအသီးဖုတုတ့နဲ့မြက်)*

နေဇာမြက်ကို မီးအုံပြီး သတ္တုရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။ အဲဒီသတ္တုရည်နဲ့ နနွင်းမှုန့်စစ်စစ်နဲ့ ပျစ်ပျစ်လေးဖျော်ပြီး လိမ်း။ ရေသုံးရက်မချိုးဘဲ တစ်နေ့သုံးခါလိမ်း၊ ငါးပိငါးခြောက်ငံပြာရည်၊ ခရမ်းသီးမစားနဲ့ ...။(စာ၊၄၁)

၄။ တင်းတိပ် နှင့် ကြက်ဆူရွက်၊ ဘူးဇေ့ ...

ရိုးရိုးကြက်ဆူပင်က အရွက်ကို မီးအုံပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ အဲဒီကြက်ဆူရွက်သတ္တုရည်နဲ့ ဘူးသီးအစိုထဲက ဘူးဇေ့အစိုကိုရောပြီး ညက်ပြီး ဧေးပိုင်သွားအောင် ကြိတ်ရတယ်။ အဲဒါကို အပျစ်အကျဲ လိမ်းလို့ကောင်းရုံ စိမ်းပြီး သနပ်ခါးလိမ်းသလို လိမ်းအိပ်ပေါ့။ ညတိုင်းလိမ်းအိပ်လို့ တစ်လလောက်ဆိုရင် သိသိသာသာ သက်သာသွားမယ်။ ကြက်ဆူရွက်က မနုမရင့်ကောင်းတယ် ...။ (စာ၊ ၅၉)

၅။ အာသီးရောင် (ပသိရောင်)၊ လည်ချောင်းနာနှင့် ဒန်သလွန်မြစ် ....

ဒန့်သလွန်မြစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်တွင် သနပ်ခါးသွေးသလို သွေးပါ။ သွေး၍ရသော အနှစ်ကို သောက်ရေဆတူ သို့မဟုတ် နှစ်ဆရောပြီး သိန္ဓာဆားအနည်းငယ်ထည့်ရပါမည်။ မရလျှင်ရိုးရိုး ဆားထည့်ပါ ...။

အထက်ပါဆေးရည်ကို ငုံပေးရပါသည်။ တစ်ခါငုံလျှင် ၅ မိနစ်ခန့် တစ်နေ့လေးငါးခါ ငုံပေးရပါသည်။ ငုံပြီးမထွေးထုတ်မီ ဇက်လှန်ပြီး ပါးစပ်ဟကာ ဆေးရည်ဖြင့် အာခတ်ပြီးမှ ထွေးထုတ်ရပါသည်။ အာသီးအရောင် လျော့သွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ၍ စားရခက်၊ မျိုရခက်သော ဝေဒနာဆိုးလည်း သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။ သွေးထားသောအနှစ်နှင့် ရေ ရောစပ်ပုံမှာ ပုံသေမဟုတ်ပါ။ ဒန့်သလွန်အနှစ်များပြီး ရေနည်းလျှင် အာခေါင် ပူစပ်ပူလောင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခံသာရုံသာဖျော်စပ်ပါ ...။

သောက်ဆေး တွဲဖက်သောက်လိုပါက ဒန့်သလွန်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို သိန္ဓာဆား ရွေးကြိုးခန့်နှင့် ရောကြိတ်၍ သတ္တုရည် သောက်နိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ရောဂါနုလျှင် မုချပျောက်ပါသည်။ ရောဂါရင့်လျှင် အချိန်ပေးရပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၆၃)

၆။ လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက်နှင့် တောသပွတ်ခါးသီး ...

''မြင်းသရိုက်က တစ်ပင်တိုင်မဟုတ်တော့ဘူး ... ပဒေသာမြင်းသရိုက်ဖြစ်နေပြီ။ ကောင်းကောင်းကုမှ နို့မဟုတ်ရင် ခွေးဂရင်ကျိနာပါ ရောပြီးဖြစ်တော့မယ်'' ။ တောသပွတ်ခါးသီး (၂)လုံးကို အပေါ်ကခြောက်ပြီး မာနေတဲ့အခွံ အသားလေးခွာလိုက်။ စက္ကူညှန့်သန့်ဖြန့်ခင်းပြီး အပေါ်က သပွတ်သီးအခြောက်နှစ်လုံးကို အချင်းချင်းပွတ်ပေးတော့ အမှုန့်လေးတွေ ကျလာလိမ့်မယ် ...။

နောက် ... မိုင်းကိုင်စက္ကူကို အသာလေးလိပ်ပြီး ရေစွတ်။ ပြီးတော့ သပွတ်မှုန့်ပါးပါး ဖြူးပြီး မိုင်းကိုင်စက္ကူလိပ်ကလေးကို ဝစ္စမဂ် (စအို) ထဲ အသာလေးထိုးသွင်း။ ခဏနေတော့ ဝမ်းသွားလိုက်တာ အတွင်းက လိပ်ခေါင်းပါ ဆင်းလာတယ်။ လိပ်ခေါင်းကို ရေသန့်သန့်နဲ့ဆေးပြီး တစ်ပတ်လုံး စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သပွတ်မှုန့်လေးတွေ ဖြူးပေး။ အဲဒီအခါမှာ လိပ်ခေါင်းဟာ စိုလာပြီး အရည်တွေကျလာမယ်။ အရည်ကျတာနည်းသွားရင် အမှုန့်ထပ်ဖြူး ...။

အဲဒီအရည်ကပူတော့ စအိုဝတိုက်ကို အုန်းဆီလိမ်းပေးထား။ လိပ်ခေါင်းကိုတော့ အုန်းဆီမထိရဘူး။ အဲဒါဆိုမပူတော့ဘူ။ ၁၀ရက်လောက်လဲကြာရော အရည်ထပ် မထွက်တော့သလို လိပ်ခေါင်းလည်းမရှိတော့ဘူး။ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားလိုက်တာ ခုထိပါပဲ။ ဒါကိုယ်တွေ့ ...။ (စာ၊ ၇၃)

၇။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ခဲရေစိမ် ...

ရှေးဟောင်းဟိန္ဒူဆေးနည်းကို ဂေါ်ရခါးကြီးတစ်ယောက်ဆီက တစ်ဆင့်ရလို့ တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော် အရှင်ဥဒ္ဒတ္တမသာရ ပေးခဲ့တဲ့ ဆေးနည်းပါ။ ရေထဲမှာအမြဲစိမ်ထားတဲ့ ကျောက်ခဲလုံးကိုယူပြီး မီးထဲမှာ အချိန်နှစ်နာရီ ကြာသည့်တိုင် ဖုတ်ရတယ်။ မီးအားကောင်းဖို့လိုတယ်။ ကျောက်တုံးသိပ်ပူနေတုန်း ညှပ်နဲ့ ထုတ်ယူပြီး အိုးတစ်အိုးနဲ့ သီးသန့်ထည့်ထားတဲ့ သောက်ရေထဲကို အသာလေး ညှင်ညှင်သာသာ ထည့်လိုက်ရတယ်။ ရှဲကနဲမြည်ပြီး ရေတွေ ဆူပွက်လာလိမ့်မယ်။ ကျောက်ခဲအကြိုး အသေးအလိုက် ရေအနည်းအများ ချင့်ချိန်ပါ ...။

ရေပြန်အေးသွားတဲအထိ ကျောက်တုံးကိုဆက်စိမ်ထားရမယ်။ ရေကောင်းကောင်းအေးသွားပြီဆိုမှ ကျောက်ခဲကိုပြန် ဖယ်ထုပ်။ ရေကိုတော့ အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ စစ်ပြီး သီးသန့်အိုးတို့ ဖန်ချိုင့်တို့ထဲ ပြောင်းထဲ့ပါ။ အဲဒီရေဟာခုဆိုရင် ဆေးဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီရေကိုပဲ သောက်ရမယ် တစ်နေ့လုံး ဘာအရည်မှ မသောက်ရဘူး။ ကော်ဖီတို့ ဘိလပ်ရည်တို့သာမက လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တောင်မသောက်ရဘူး ထမင်းစားတုန်း ဟင်းချိုလေး၊ ဘာလေးနည်းနည်းသောက်နိုင်တယ်။ တခြား စွပ်ပြုတ်တို့ဘာတို့ အရည် ဆိုရင်ဘာ အရည်မှ မသောက်ရဘူး။ ခုနက ကျောက်ခဲရေစိမ်ကိုပဲသောက်ရမယ် ....။

ကျန်တဲ့အချိုတို့ ဘာတို့ကတော့ ထုံးစံအတိုင်း လျှော့စားပေါ့။ (၄)ရက်လောက်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းချည်းသိလာပါပြီ။ ကျောက်ခဲကတော့ ရေသေရေရှင်မရွေးဘူး။ ရေထဲမှာအတော်ကြာကြာ *(အနှစ်လို)* စိမ်နေတဲ့ကျောက်ခဲ ဖြစ်ဖို့သာ အရေးကြီးတယ်။ လိုချင်တော့မှ နာရီပိုင်းလောက် စိမ်ထားတာမျိုး မသုံးရဘူး။ ပြီးတော့ တစ်ခါမီးဖုတ်ထားပြီး ဖြစ်တဲ့ကျောက်ခဲကို ပြန်မသုံးနဲ့ ...။

စိမ်ရေကိုလည်း အများကြီးလုပ်ထားလို့မရဘူး။ တစ်ခါလုပ် လေးရက်စာလောက်ပဲ လုပ်ထားရမယ်။ အကယ်၍ ရေနဲ့ မနီးတဲ့ အရပ်မှာဆိုရင် အဲဒီကျောက်တုံးတွေကို စဉ့်အိုးထဲရေထည့်ပြီး စိမ်ထား။ ရေမခန်းစေနဲ့ ဖုတ်ခါနီးမှ ဆယ်ဖုတ် ...။

ရေအိုးအလတ်စားတစ်အိုးဆိုရင် ကျောက်ခဲက တင်းနစ်ဘောလုံးလောက်၊ လိမ္မော်သီးလောက်၊ ကျောက်စရစ်ခဲ၊ လိပ်သည်းကျောက်၊ လမ်းခင်းကျောက် အကုန်ရတယ်။ စိတ်ချလက်ချသောက်။ ဆီးချိုမရှိဘဲ လိပ်ခေါင်းဖြစ်နေသူကို သောက်ခိုင်း ကြည့်တာပျောက်တယ်။ တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး ဦးဥဒ္ဒတ္တမသာရရဲ့ ဆေးနည်းကို လက်လှမ်းမှီသမျှ ထပ်ဆင့်နည်းပေးပြီး ကုသိုလ်ယူတော်မူကြပါကုန် ...။ (စာ၊ ၈၁)

(၁၈) စားပင်သုံးပင်ဆေးဖက်ဝင်
ဦးလှဒင်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄၊ ဇူလိုင်။ တန်ဖိုး ၂၅၀၀ကျပ်။ ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက် ...။

၁။ ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း (၁)

သရက်သီးစိမ်းကို ပြုတ်ပါ။ သရက်သီး နူးသောအခါ ထန်းလျက်နှင့်ဆီ သင့်တော်ရုံထည့်ပါ ထို့နောက် ချင်းထည့်ကြိုပါ။ မတူးမခြစ်စေရ။ ဤကား ချင်းယိုပြုလုပ်နည်းပင် ...။ (စာ၊ ၁၃)

၂။ လည်ပင်းရောဂါနှင့် ချင်း ...

လျှာခင်ကျခြင်း၊ အသံမထွက်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်ခဲ့သော် နေ့အခါ၌ ချင်းတက်ကို နှစ်ကြိမ်ခန့်ဝါးပေးလျှင် သလိပ် ပျော်သွားခြင်းကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၉)

၃။ ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း (၂)

ရှေးဦးစွာ ချင်းကိုအခွံခွာ၍ ရေ၌အနည်းငယ်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေကိုသွန်ပစ်၍ ချင်းကိုရေစင်အောင်ကောင်းစွာ ညှစ်ယူပြီး ပျားရည်နှင့်စိမ်ပါ။ လေလုံသော ဖန်ဘူးတွင် ထည့်၍ လေကွယ်ရာ၌ထားပါ။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ချင်းကိုပြုတ်ပြီးနောက် ရေကို စင်အောင်ညှစ်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ရေမစင်လျှင် ပုတ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ပွလာတတ်သည်။ ဤချင်းယိုသည် စားချိလည်း ကောင်းသည်။ လူကိုလည်း အလွန်ကျန်းမာစေတတ်သည် ...။ (စာ၊ ၁၃)

၄။ အသံပျက်၊ အသံဝင်ရောဂါနှင့် ချင်း ...

(၁) ချင်းကိုကြိတ်၍ သကြားအနည်းငယ်ရောပါ ထို့နောက်ပျားရည်ထည့်၍ လျက်ပေးသော် အသံသည် ဉာဏ်ကြက်သံ ကဲ့သို့ ကောင်းလတ္တံ့ ...။

(၂) သို့မဟုတ် ချင်းခြောက်နှင့် သစ်ကြပိုးခေါက်ပြုတ်ရည်တွင် သကြားရောချိသောက်ခဲ့သော် အသံပျက်၊ အသံဝင်ရောဂါပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၉)

၅။ ကြိုးထိုးရောဂါနှင့် ချင်း ....

(၁) ချင်းနှင့် ထန်းလျက်ရောချိကြိတ်ထားသောအမှုန့်ကိုစားပါ ...။

(၂) သို့မဟုတ် ချင်းခြောက်မှုန့်နှင့် သကြား (သို့မဟုတ်)ထန်းလျက်နှင့် အတူရောစားပါ ...။

(၃) သို့မဟုတ် ချင်းခြောက်မှုန့်ကို ရေနှင့်သောက်ပါ ...။

(၄) သို့မဟုတ် ချင်းခြောက်နှင့် ကြိတ်မှန်ရွက်မှုန့် ၁ပဲသားကိုသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၉)

၆။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ နှင့် ချင်းခြောက်၊ဖန်ခါးသီးမှုန့် ....

ချင်းခြောက်နှင့်ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့်သောက်ပါ...။(စာ၊ ၁၉)

၇။ အအေးမိနာစေးနှင့် ချင်းရည်၊ ပျားရည် ....

ချင်းသတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ရောသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၂၂)

၈။ နာရှူစေးနှင့် (ချင်းနှင့် ထန်းလျက်) ...

ချင်းနှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ချင်းစိမ်းရည်၌ ထန်းလျက်ရော၍ နာရှူပေးခဲ့သော် မျက်စိ၊နား၊ နာခေါင်းတို့၌ ဖြစ်သောရောဂါများနှင့် လည်ပင်း၊ လည်ချောင်း၊ ကျောကုန်းတို့၌ဖြစ်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၂၃)

၉။ နားကိုက်ခြင်းနှင့် ချင်း...

ချင်းရည် သို့မဟုတ် ချင်းမှုန့်တွင် ဆီထည့်၍ ချက်ပြီးလျှင် အနည်းငယ်ပူအောင်ပြု၍ (နွေးအောင်ပြု၍) နားတွင်ထည့်ပါ...။ နားကိုက်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၃)

၁၀။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့်ချင်း ...

ချင်းကို ပြုတ်သောက်သော် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၃)

၁၁။ ဆုံဆို့နာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...

ကြက်သွန်ဖြူကို ဖြည်ဖြည်းချင်းဝါးပါ။ အရည်မျိုချပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြေမွသွားသောအခါ အဖတ်များကိုပါမျိုချရမည်။ ဤနည်းအတိုင်းဆက်၍ ဝါးစားပေးလျှင် သုံးလေးနာရီအတွင်းကြက်သွန်ဖြူ ၂အောင်စ (၃ကျပ်သား ကျော်ကျော်ခန့်) ကုန်သွားလိမ့်မည်။ အပူဒဏ်ရီလည်းကျသွားလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မပျောက်ပါက နေ့စဉ်တစ်ပတ်ခန့် ဆက်စားပါ။ အကယ်၍ ကလေးများအနေဖြင့်ဝါးမစားလိုသော် ရှာလပတ်ဖျော်ရည်လုပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည် ...။

(ဆုံဆို့နာ = ဆုံဖို့နာ = လည်ချောင်းတွင်ဖြစ်သော အနာတစ်မျိုး)

၁၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၏ ဂုဏ်သတ္တိ ...

အိန္ဒိယသိပ္ပံသုတေသနဌာန (Indian Institute of Science) တွင်ကြက်သွန်ဖြူမှ ရရှိသောဓာတ်တို့ကို သုတေသနပြုရာ ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပိုးတို့ကိုဖျက်ဆီးတတ်သော များစွာသောဂုဏ်သတ္တိကို တွေ့ရှိကြလေသည်။ ထိုဂုဏ်သတ္တိမှာ ''ပင်နီစလင်'' နှင့် တူ၏ဟု ဆိုကြ၏။

၎င်းအမည်ကို ''အေလီဆင်'' ဟု အမည်ပေးထားကြသည်။ ''အေလီဆင်'' နှင့် ''ပင်နီစလင်'' နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရာ မည်သည့်ရှုထောင့်က ကြည့်ကြည့် ''အေလီဆင်'' က အလွန်ကောင်းမြတ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုကြလေသည် ...။ (စာ၊ ၅၅)

၁၃။ ၄က်ဖျားရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...

၄က်ဖျားရာဂါစွဲကပ်သူအား ကြက်သွန်ဖြူကိုနှမ်းဆီနှင့် ရော၍စားစေခဲ့သော် အကျိုးပြု၏။ အအေးမိ၍ အလွန်တုန်တက်တတ်သော အဖျားရောဂါမျိုးကို ကြက်သွန်ဖြူသည် အကာအကွယ်ပေးသည်။ (စာ၊ ၅၅)

၁၄။ အရေပြားရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...

အနာရှိနေသောနေရာကို ကြက်သွန်ဖြူအရည်လိမ်းကျံပေးရသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ရှားခေါက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ကျွေးရ၏။ ပွေးပေါက်သော် အခွံနွာထားသောကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပွတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်လေသည်...။ (စာ၊ ၅၅)

၁၅။ အနာပေါက်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

လက်၏အတွင်းသားကိုလှိုက်၍ စားနေသဖြင့် အကြောများကို အတိုင်းသားမြင်နေရ၏။ အလွန်အနံ့ဆိုးခြင်း၊ ပြည်များယိုစီးခြင်းလည်း ဖြစ်နေ၏။ ထိုအနာကိုကြက်သွန်ဖြူရည်ဖြင့် ဆေးကြော၍ ကြက်သွန်ဖြူ အရည်တွင် ခေတ္တအစိမ်ခိုင်းပြီး ပတ်တီးစည်းပေးလိုက်ရာ မကြာခင် ပျောက်ကင်းသွားပါသည် ...။ (စာ၊ ၅၆)

၁၆။ ဆီပင်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

ဆီပင်ကောင်းစေရန်၊ မဖြူစေရန် ကြက်သွန်ဖြူရည်ကိုလိမ်းပေးပါ...။ (စာ၊ ၅၈)

၁၇။ နှာခေါင်းရောဂါနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ...

အချို့သောကလေးများ နှာခေါင်းမှ နှပ်များအခါခပ်သိမ်းယိုစီးနေ၏။ မကောင်းသောအနံ့ရှိသည့် နှာရည်များလည်း ယိုစီးနေ၏။ ယင်းအခြေအနေ၌ ကြက်သွန်ဖြူရည် ၁၂ပဲသား (¾ကျပ်သား) နှင့် ရေ ဂကျပ်ခွဲသား ရောရွ နေ့အခါတွင် ၃ကြိမ် ၄ကြိမ် နှာခေါင်းတွင်းသို့ ကြက်တောင်ဖြင့် သွင်းပေးပါ ...။ (စာ၊ ၅၇)

၁၈။ အသံပျက်၊ အသံဝင်၊ အသံတိမ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

ကြက်သွန်ဖြူကို နွယ်ချိုနှင့်အတူရောရွက်မျိုချပါ။ ထို့ပြင် ရက်တက်ရည်နှင့် ရောသောကြက်သွန်ဖြူရည်ကို လည်ပင်း၌ဖြစ်သောအနာ (sore throat) စကားပြောပြွန်ချောင်း (vocal cords) လျော့ပါးလာသောအခါတို့၌ ဝါးပြီးမျိုချလျှင် ပျောက်ကင်း၏။ ထို့အပြင် လျှာခင် (uvula) ကြီးသောအခါ ကြက်သွန်ဖြူရည်ကိုအသုံးပြုလျှင် sliver nitrate ကဲ့သို့ အကျိုးပြု၏ ...။ (စာ၊ ၅၇)

၁၉။ အားတိုးဆေးနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ...

ကြက်သွန်ဖြူကို **ထောပတ်နှင့်ကြော်ပြီး** ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ မပြတ်မှီဝဲကြလေသည်။ ကာမသတ္တိကို တိုးပွားစေ၏ ယင်းနည်းကား မှတ်သားဖွယ်ကောင်းလှတော့၏...။ (စာ၊ ၆၂)

*(ရှင်နာဂသိန်၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် အတွဲ(၁)၊ စာမျက်နှာ(၁၁၁) ၌ **''ထောပတ်နှင့်ဖျော်၍''** ...)*

၂၀။ လေချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ...

ကြက်သွန်ဖြူ ခပ်ထွားထွား (၇)တက် (သို့) ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး (၇)လုံးခန့် မီးအုံး၍စား။ လေကောင်းစွာသက်အံ့ ...။ (စာ၊၆၂)

၂၁။ ကြက်သွန်နီတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များ ...

ကြက်သွန်နီတွင် ထုံးဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည်။ ဗီတာမင်အေဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီ(၁)ဓာတ်၊ ဗီတာမင် စီဓာတ်တို့လည်း အတော်အသင့်ပါဝင်၏ ...။ ထုံးဓာတ်သည် လူခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးထဲ၌ ၉၀% ရှိ၍ ကျန် ၁၀%သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည် ...။

ဤ (အဟာရ) ထုံးဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အရိုးများကို ကြီးထွားသန်မာစေ၏။ ကိုယ်ကာယသန်မာမှုကို အားပေး၏။ အာရုံကြောများကိုလည်း ကောင်းမွန်လန်းဆန်းအောင်ပြုပြင်ပေးနိုင်၏။ လူတို့တွင် အာဟာရ (ထုံး) ဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် အရိုး၊ သွား၊ ခန္ဓာကိုယ်တို့ ထွားကျိုင်းမှုမှ ရပ်တန့်သွားစေသည် ...။

အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် အရိုးများ အလွယ်တကူ ကျိုးနိုင်သောရောဂါများ စွဲကပ်နိုင်ရုံမက အင်အားဆုတ်ယုတ်၍ အသက်ကိုပင် တိုစေတတ်သည်။ ခြေခွင်ခြင်း၊ ရင်အုပ်ခွန်ခြင်း၊ ခါးစောင်းခြင်းတို့မှာ သူငယ်နာရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်ပြီးမှ ကျန်ရစ်သောဒဏ် များဖြစ်၏။ မိန်းကလေးများတွင် ဤရောဂါမျိုးဖြစ်လျှင် တင်ပါးဆုံပုံပျက်၍ သားဖွားရာ၌ အခက်အခဲတွေ့တတ်သည်။ ထုံးဓာတ် သည်အပူပေး၍ ကြာကြာချက်လိုက်လျှင် ပျက်စီးလွယ်ကြောင်းသတိပြုပါ။ ဗီတာမင် အေဓာတ်သည် မကြာခဏအအေးမိပြီး ဖျားနာခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်၌ ကြာဆူးများပေါက်ခြင်း စသောရောဂါများ မကပ်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေး၏ ...။

ဗီတာမင်ဘီ (၁)သည် အစာကြေနိုင်၏။ အာရုံကြောများကိုကောင်းမွန်စေနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ကြီးထွား စေ၏ ဗီတာမင်စီဓာတ်မှာ အရိုးနှင့်သွားများကိုကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်ပေးနိုင်၏ သွေးအိမ်များကိုကောင်းမွန်စေ၏။ သွားဖုံးများကိုကောင်းမွန်စေ၏ သွေးအားကိုလည်းတိုးတက်စေ၏...။ (စာ၊ ၈၁)

၂၂။ ကြက်သွန်နီစားခြင်း၏အကျိုး ...

ကြက်သွန်နီ စားသုံးခြင်းဖြင့် အသားအရည်စင်ကြယ်၍ချောမွတ်လာခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကောင်းလာခြင်း စိတ်ကြည်လင်၍ အသိဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း၊ အတွေးအခေါ်ကောင်းခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ ထိုအပြင် ဝမ်းမီးကောင်း၍ ကာမသတ္တိလည်း ပိုမိုလာတတ်သည်။ အသက်လည်းရှည်တတ်၏...။

ကျန်းမာသူလည်း ကြက်သွန်နီကိုအမြဲစွဲ၍ ထမင်းနှင့် သုံးဆောင်ပါက ဝဖြိုးလာလိမ့်မည်။ နှလုံးကြွေခိုင်လာလိမ့်မည်။ ရင့်ရော်ခြင်းမရှိ မောပန်းခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်ကို တာရှည် လုပ်ကိုင်လာနိုင်မည်။ ကြက်သွန်နီ အစိမ်းစားသော် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တတ်၏ ...။ (စာ၊ ၈၂)

၂၃။ ဆီးရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

ဆီးများစေရန် ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစားပေးရ၏ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျသော ရောဂါများ၌ကြက်သွန်နီကို ပြုတ်သောက်ရ၏ ...။ (စာ၊ ၈၃)

၂၄။ ကလေးဆီးချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ...

မီးဖုတ်ထားသောကြက်သွန်နီကို ဆီးအိမ်ပေါ်၌ ပူပူနွေးနွေးကပ်ပေးပါ ...။ (စာ၊ ၈၃)

၂၅။ ကလေးများဆီးမသွားနိုင်သော်...

ကလေးများဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်၍ ဆီးမသွားနိုင်သော် ကြက်သွန်နီ ဥသေးသေးတစ်တက်ကို အဖျာဘက်မှ ဓားနှင့် ခွန်ပြီး သူငယ်၏ ဆီးတံထိပ်တွင်စွပ်ထားပါ။ နာရီဝက်မတိုင်မီဆီးသွားလတ္တံ့။ ကျောက်တည်လျှင် အရည်ပျော်ကျ၏ ...။(စာ၊ ၈၄)

၂၆။ ဆီးရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...

ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါတို့၌ ဇီရာကိုသကြားနှင့် ရောတိုက်လျှင်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၉၅)

၂၇။ ကြိုတိုးရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...

(၁) ရက်တက်ရည်နှင့် ဇီရာကိုရောတိုက်ပေးပါ..။

(၂) ဇီရာကိုထောပတ်နှင့်ကြော်၍ ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်၍ အခိုးရှူပါ ...။ (စာ၊ ၉၆)

၂၈။ လိင်ဥရောင်ခြင်းနှင့် ဇီရာဖြူ ...

ဇီရာနှင့် ဂျုတ်ကောင်းကို ရေနှင့် ရောကြိတ်ပြီး မီးတွင်ကျို၍ လိင်ဥတွင် လိမ်းပေးပါက လိင်ဥရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၉၇)

၂၉။ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ဇီရာဖြူ ...

ဇီရာမှုန့်နှင့် ထန်းလျက်ရောတိုက်ပါ ...။ (စာ၊ ၉၇)

(အထက်ပါ ဖော်ပြပါဇီရာများသည် ''ဇီရာဖြူ'' ဖြစ်ပါသည်) ...။

၃၀။ လိပ်ခေါင်းအပြင်ထွက်ခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...

ဇီရာညိုစေ့ ၁၂ပဲသား စမုန်စပါး ၁၂ပဲသား၊ ရေ ၄၀သားဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ရေထက်ဝက်ကြွင်းသောအခါ ချပါ။ ထိုနောက် ကျောက်ချည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထိုအရည်ဖြင့် မနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ ဆေးကြောပါ။ လိပ်ခေါင်း တဖြည်းဖြည်းခြောက်သွားလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၉၈)

၃၁။ သားအိမ်ရောင်ခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...

သားအိမ်ရောင်ခဲ့သော် ဇီရာညိုစေ့ကို ပြုတ်၍ ထိုပြုတ်ရည်တွင် သားအိမ်ရောင်သူကို ထိုင်စေခဲ့သော် ပျောက်ကင်းစေ၏ ...။ (စာ၊ ၉၉)

၃၂။ ဦးနှောက်အားဆေးနှင့် ဇီရာညို ...

ဇီရာ ၆ပဲသား၊ စမုန်စပါး ၆ပဲသား၊ သကြား ၆ပဲသား ထိုသုံးမျိုးကို ညက်စွာကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဗာဒံသီး အဆံ ၇ပဲသား ထောင်းထည့်၍ သမအောင် ရောနှောပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို နွားနို့ပူပူနှင့် ညတိုင်း သောက်ပါ ...။ ဆေးသောက်ပြီးသော် ရေလုံး၀ မသောက်ရ။ ဤကဲ့သို့ ရက် (၄၀)မျှ ဆက်၍ သောက်ပေးလျှင် ...

(၁) ဦးနှောက်အလွန် အားရှိလာလိမ့်မည် ...။

(၂) ဉာဏ်များလည်း ပိုမိုထက်မြက်လာလိမ့်မည် ...။
(၃) သတိတရားလည်း ပိုမိုကောင်းလာလိမ့်မည် ...။
(၄) မျက်စိလည်း ပိုမိုကြည်လင်လာလိမ့်မည် ...။
(၅) မျက်မှန်တပ်ရခြင်းမှ ကင်းလွတ်လိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၀၀)

၃၃။ ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ဇီရာညို ...

အချို့သူတို့၏ ခေါင်းမူးရောဂါမှာ ဦးခေါင်းတွင်အဝတ်စတစ်ခုမျှ အတင်မခံနိုင်အောင် မူးတတ်သည်။ ဦးခေါင်းမှာ မီးပမာ အချိန်တိုင်း ပူနေသည်ဟု ထင်ရ၏။ ထိုသို့ခေါင်းမူးရောဂါရှိသူကို ဇီရာ ၆ပဲသားကို ရေ ၄၀သားကျပ်သားတွင်စိမ်၍ ထိုစိမ်ရည်ကို လသာသောညၦ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ် တင်ထားပါ။

နံနက်ရောက်သော် ထိုအရည်ကို လက်ဖြင့်နယ်၍ သန့်စင်သောအဝတ်ဖြင့် စစ်ယူပြီးလျှင်သကြားအနည်းငယ် ရောသောက်ပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဦးခေါင်းမူးခြင်း ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၀၁)

၃၄။ ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ဇီရာညို...

ခေါင်းမူးတတ်သောရောဂါသည် သေးငယ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ကြာလာလျှင် တဖြည်းဖြည်း ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်းသို့ပင် ရောက်ရှိသွားတတ်သည် ...။

ထို့ကြောင့် ခေါင်းမူးတတ်သောရောဂါကို နုစဉ်ကပင် အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသသင့်သည်။ ဆေးနည်းမှာ ဇီရာ ၇ကျပ်ခွဲသား၊ သကြား ၂ကျပ်တစ်မတ်သား ၎င်းတို့ကိုညက်စွာကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုဆေးမှုန့် ၉ပဲသားကို နံနက်တိုင်း နွားနို့ ပူပူနှင့် သောက်လျှင် ဦးခေါင်း ချာချာလည်အောင် မူးဝေနေခြင်းကိုပင် ချက်ချင်းယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ (စာ၊ ၁၀၁)

၃၅။ ကုက္ကို ...

မြန်မာကုက္ကိုသီးမှာ ပြား၍ဝါပြီးလျှင် သဘော်ကုက္ကိုသီးမှာ လုံးယောင်ယောင်ဖြစ်၍ အညိုရင့်ရောင်ရှိသည်။ တစ်ဖန် သဘော်ကုက္ကိုသီးမှာ အသားပြည့်ကာ မှည့်လျှင်ချို၍ ကျွဲနွားများ နှစ်သက်ကြသည်။ ဆေးဖက်ဝင်ခြင်းကြောင့် မြန်မာကုက္ကိုက သဘော်ကုက္ကိုထက် ပိုမိုအသုံးဝင်သည် ...။ (စာ၊ ၁၀၉) *(သဘော်ကုက္ကို = ကုလားကုက္ကို)*

၃၆။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...

(၁) မည်သည့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါမဆို ကုက္ကိုနှင့်ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ ကုက္ကိုသီး အနှစ်(သို့) အစေ့ကိုကြိတ်၍လေလုံသော ဖန်ဘူးထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ ခေါင်းကိုက်သူကိုနှာဆေးမှုန့် အရှုရှိုင်းသကဲ့သို့အရှုရှိုင်းလျှင် မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ကြာသောအခါ ချေဆတ်၍ခေါင်းကိုက်ပျောက်ကင်းသွားစေသည်။

(၂) သို့မဟုတ် ကုက္ကိုပွင့်ကိုယူ၍ ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တွင် ရေအနည်းငယ်နှင့်ကြိတ်ပါ။ ထိုကြိတ်ရည်တို့ကို ခေါင်းနှင့် နားထင်တို့တွင် လိမ်းပေးပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

၃၇။ မျက်စဉ်ဆေးနှင့်ကုက္ကို ...

မျက်စိ တိမ်သလွှာ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ''တိမ်'' ဟူသည်မှာ မျက်နှက်ဝန်း၏ အလယ်တွင် ဖြူနေသော အစက် အပြောက်ကလေးကို ခေါ်ပြီး ''သလွှာ'' ဟူသည်မှာ ထိုသို့အစက်အပြောက်မဟုတ်ဘဲ မိုးသားပမာဖြူရောင်သန်းနေသည် ကိုခေါ်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

ဆေးနည်းမှာ ကုက္ကိုခေါက်အလေးချိန် တစ်ပေါင် (၂၇ကျပ်ခွဲသား) တွင် အမျှင်များကင်းသော သဘော်ချင်းခြောက် ၁၂ပဲသား (၁၆ပဲ = ၁ကျပ်သား) ထည့်၍ မှုန့်ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ ထို့နောက်နှမ်းဆီဖျန်း၍ သန့်စင်သော အဝတ်တစ်ခုဖြင့် စစ်ယူပြီး ဖန်ဘူးတွင်ထည့်၍ ကောင်းစွာ သိမ်းထားပါ ...။

အလိုရှိသောအခါ မျက်စိအတွင်းသို့ အနည်းငယ်မျှထည့်ပါ။ အကျိုးကား မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ သလွှာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိနီမြန်းခြင်း စသောရောဂါများတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၃၈။ ကျပ်ပုတီးနာနှင့် ကုက္ကို့စေ့ ...

ကျတ်ပုတီးနာဟူသည် လည်ပင်း၌ မာကြောသောအဖုများ တွဲလျားကျနေခြင်း ဖြစ်ပြီး ပုတီးများနှင့် တူသောကြောင့် ''ကျပ်ပုတီးနာ'' ဟု ခေါ်၏ ...။

ကုက္ကို့စေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ဇကာချပါ။ ၎င်းတွင်ပျားရည်အနည်းငယ်လျောလျက် မြေအိုးတွင်ထည့်ပြီးလျှင် အဖုံးပိတ်၍ ရှုံ့မှုန့်ဖြင့် ဇော်သရွတ်မံပါ။ (၇)ရက် နေပူတွင် လှန်းပြီးနောက် လူနာအား ၉ပဲသား မှ ၁၂ပဲသားအထိ နေ့စဉ်ကျွေးပါ၊ အလွန်အကျွေးရှိသည်ကို တွေ့ မြင်ရပါသည် ...။

အချို့ဆိုလျှင် ကျတ်ပုတီးနာသာမဟုတ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါလည်းရှိနေ၏။ ဤကျတ်ပုတီးနာသည် ဆီးအောင့်ရောဂါ မှဖြစ်ပွားသော အဆိပ်သွေးတို့နှင့် ရောသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟုဆရာဝန်ကြီး စမ်းသပ်၍ ရှေးကဆိုခဲ့သည့် ကုက္ကို့စေ့များနှင့် ပျားရည်ကိုတိုက်၏...။

တစ်ပတ်ကျွေးပြီးနောက် ကျတ်ပုတီးတို့ပျော့သွား၏ အဆစ်အမြစ်တို့ ကိုက်ခဲခြင်းလည်းမရှိ။ ဆီးအောင့်ခြင်းလည်း ပျောက်ကင်း၍ စိတ်လည်းကြည်လင်လာ၏။ သို့ရာတွင်နာခေါင်းက အလွန်ယားလာသည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်ကြီးက တမာဆီတွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့် ၍လိမ်းပေးရာအယားပျောက်ကင်းသွားလေသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၇)

၃၉။ ချောင်းဆိုးရောဂါ ...

ချောင်းဆိုးရောဂါသည်သာမညရောဂါမျိုးဟု ထင်ရသော်လည်း ကြာရှည်ဖြစ်ပွားပါက နှလုံး၌ တည်သော ''ပါဒ'' မည်သော အသက်ရှူသောလေနှင့် လည်ချောင်း၌တည်သော ''ဥပါဒ'' မည်သောလေကို ဖျက်ဆီးပစ်၏။ အဆုတ်ကိုလည်း အားနည်းစေ၏။ ဦးနှောက်ရှိ သလိပ် (နှပ်) သည်ပျော်၍ လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် အဆုတ်သို့ကျတတ်၏ ...။

ထိုသလိပ်၌ ရှိသောအဆိပ်ကြောင့် လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်သည် ပျက်စီးသွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ မှတစ်ဆင့် အဆုတ်နာ၊ လည်ချောင်းရောဂါစသည်တို့သည် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပွားတတ်လေသည် ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

၄၀။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနှင့် ကုက္ကို...

(၁) ကုက္ကို့စေ့ ၂ကျပ်တစ်မတ်သားကို ထောင်း၍ ရေတစ်ပေါင် (၂ရကျပ်ခွဲသား) နှင့် ပြုတ်ပါ။ထက်ဝက်ကြွင်းသော အခါများရည် ၂ကျပ်တစ်မတ်သား ရော၍ ရေကုန်သည်အထိ ချက်ပါ။ တစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်မျှလျှက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ပဲသား ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

(၂) တစ်နည်း ကုက္ကို့ခေါက် ၆ပဲသားကို ညအခါ၌ မြေအိုးတွင် ဆန်ဆေးရည်နှင့် စိမ်ပါ။ မနက်တွင်စစ်၍ သကြားရောသောက်ပါ။ ရက်အနည်းငယ် အတွင်းတွင် ချောင်းဆိုးရောဂါသည် အမြစ်ပါမကျန် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

၄၁။ အစာအိမ်သစ်၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို ...

(၁) အစာအိမ်သစ်နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်လျှင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း လုံးဝမရှိချေ။ အနည်းငယ်လည်းဗျား တတ်သည်။ မျက်နှာအရောင်လည်းညိုပုတ်ပုတ်ဖြစ်လာတတ်သည်...။ ဆေးနည်းမှာ ဘိန်းဓေ့နှင့်ကုက္ကိုမြစ်ခေါက် ၉ပဲသားကို၊ ရေ ၄ဝကျပ်သားနှင့်ပြုတ်ပါ။ ရေတစ်ပေါင် (၂ရကျပ်ခွဲသား) ကျန်သောအခါ သကြားရော၍ စစ်သောက်ပါ။ ဤလွယ်ကူလှသော ဆေးသည် အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်သစ်ရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည် ...။

အသည်းအလွန်အားနည်းခြင်းကြောင့် ခြေထောက်များရောင်ခြင်း၊ မျက်နှာများရောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး မည်သည့်ဆေးနှင့် မျှကုသ၍ မရခဲ့သော် အထက်ပါဆေးကို အသုံးပြုပါ ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

မှတ်ချက်။ ။ (၁) ဘိန်းဓေ့အလေးချိန်မပါ ...။

(၂) သောက်ရမည့်ဆေး အတိုင်းအတာနှင့် အကြိမ်အရေအတွက်မပါ ...။

(၂) တစ်နည်း ကုက္ကို့ရွက်နှင့် အခေါက်ကို အရိပ်၌ အခြောက်လှန်း၍ မီးရှို့ပါ။ ပြာချပါ။ ဤပြာကို ရေ(၈)ဆတွင် စိမ်၍ မြေအိုးထဲထည့်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်မျှ ကုက္ကိုသားဖြင့် မွှေပေးပါ။ ၃ရက်မြောက်သောနေ့၌ အပေါ်ရေကြည်ကိုယူပါ။ ကလိုင်သုတ်ထားသော အိုးတွင်ထည့်၍ ချက်ပါ။ ရေခန်းသောအခါ အဖြူရောင်ရှိသော ဆားကိုရမည် ဤဆားသည် အသည်းရောင်ရောဂါအတွက် အလွန်ထက်မြက်၏ ...။

အလိုရှိသောအခါ ၄ ရတိမှ ၁၀သားထိ သကြားရောရ၍၊ စမုံစပါးပေါင်းတိုက်ရည်နှင့် သောက်ပါ။ အသည်းရောင်ခြင်း အသည်းအားနည်းခြင်း ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

၄၂။ အဖျဉ်းရောင်ရောဂါနှင့် ကုကြံ ...

အဖျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နေလျှင်အစာကို ကောင်းစွာမစားနိုင်ခြင်း ကောင်းစွာမသွားမလာနိုင်ခြင်း အကယ်၍အနည်းငယ် သွားလာလုပ်ကိုင်မိလျှင် အလွန်မောပန်း၏ မျက်နှာအရောင်ဖျော့ခြင်းညိုပုပ်ခြင်းဖြစ်တတ်၏...။

ရောဂါပြင်းထန်လာပါက ကုရခက်၏။ ထိုရောဂါအတွက် အထက်တွင်ပြခဲ့သည့်ကုကြံရွက်တိုမှ ချက်သော ''ဆား''ကို တစ်ရတီမှ နှစ်ရတီထိ သောက်ပေးလျှင် မကြာမီပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၂၈)

၄၃။ မြင်းသရိုက်ရောဂါနှင့် ကုကြံ ...

ဆေးကျမ်းများတွင် မြင်းသရိုက်နာ အမျိုးများစွာ ရှိသော်လည်း ယခုကာလ၌ (၂)မျိုးသာ အမှတ်ပြုကြသည်။ တစ်မျိုးမှာ သွေးနှင့် ဝါသောအရောင်ရှိအရည် ဝစ္စမဂ် (စအို) မှထွက်ကျ၏။ ၎င်းကို သွေးမြင်းသရိုက်ဟုခေါ်၏။ နောက်တစ်မျိုးမှာ သွေးပိုခြင်းမရှိ။ သို့ရာတွင် ဝစ္စမဂ်မှာ ယားယံ၏။ ၎င်းကို လေမြင်းသရိုက်နာဟုခေါ်၏ ...။

သွေးမြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာမှာ ဝမ်းချုပ်၏။ ဝမ်းသက်သောအခါ ခက်ခဲစွာဖြင့် အနည်းငယ် အနည်းငယ်သာကျ၏။ သွေးသည် ကျင်ကြီးနှင့်သော်လည်းကောင်း သွေးချည်းသက်သက် သော်လည်းကောင်း တစ်စက်တစ်စက်ကျ၏ အကယ်၍ ရောဂါကြာလာခဲ့သော် ထိုင်နေရင်းသော်လည်းကောင်း ကျင်ငယ်စွန့်ရင်းသော်လည်းကောင်း ကျတတ်၏။ လိပ်ခေါင်းမှာနာကျင်ကိုက်ခဲ၏ ...။

လေမြင်းသရိုက်နာ၏ လက္ခဏာမှာ သွေးယိုစီးခြင်းမရှိ။ သို့ရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတော့ မနည်းလှပေ။ ဝမ်းတွင်းလေမြည်၏ ဝမ်းချုပ်၏။ ခါးပေါင်တို့ကိုက်ခဲ၏။ အစာကြေကျက်ခြင်းမရှိ။ ဆာလောင်ခြင်းမရှိ။ မျက်နှာနှင့်ကိုယ်သည် ဖျော့တော့သောအရောင်ရှိသည် ...။

ထိုနှစ်မျိုးအနက် သွေးမြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်းမှ ''သွေးနက်'' ကျသော်ထိုသွေးကိုချက်ချင်းပိတ်မပစ်ရ။ အကယ်၍ ''သွေးနီ'' ကျခဲ့သော် ပိတ်ပေးသင့်၏။ မြင်းသရိုက်နာ သွေးပိတ်ဆေးမှာ ကုကြံစေ့ကို ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ၂ရတီ အတိုင်းအတာမျှ နေ့စဉ်နံနက်၊ ည ရေနှင့် သောက်ပါ။ သုံးရက်မြောက်နေ့တွင် သွေးပိတ်သွားမည်....။

လိမ်းဆေးမှာ လိပ်ခေါင်းကိုဆေးကြောပြီးနောက် ကုကြံစေ့အဆီနှင့် နယ်ပေးပါ။ သုံးရက်မြောက်သောအခါ လိပ်ခေါင်းမှာ ခြောက်၍ ကြွေသွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၂၉)

၄၄။ ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ကုကြံ...

(၁) ကုကြံပွင့် ၆ပဲသားကို ယူပါ။ ၎င်းတွင်သကြားအနည်းငယ်ရောရ၍ရေနှင့် စိမ်ပါ။ ထိုနောက်နယ်ပြီး အဝတ်နှင့်စစ်၍ သောက်သော် ဆီးအောင့် ရောဂါပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) တစ်နည်း ... ကုကြံစေ့ဆီကို ဒိန်ချဉ်နှင့် ရောသောက်သော်ပျောက်ကင်း၏ ..။

(၃) တစ်နည်း ... ကုကြံရွက်ကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ အရည်ထုတ်ယူပါ။ ထိုနောက် သကြားရောရ၍ သောက်သော် ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၉)

၄၅။ ဂနိရောဂါနှင့် ကုကြံ ...

ဆိတ်နို့နှင့် လုပ်သော ဒိန်ချဉ်ရည်၌ ကုကြံစေ့ဆီ ၃စက်မှ ၇စက်အထိ ထည့်၍ နေ့အခါ သုံးကြိမ်မျှတိုက်ပါ။ တစ်ခွက် နှစ်ခွက် သောက်ရုံမျှနှင့် ဂနိရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၉)
(ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်း ဤမှတ်စာမျက်နှာ ( ) တွင်ရှိသည်) ...။

၄၆။ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ကုကြံ ...

ကုကြံခေါက် ၉ပဲသားကို ရေ ၄၀သားဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ထက်ဝက်ကြွင်းသောအခါ သကြားနှင့် ရောသောက်ပါ။ အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ သောက်ရုံနဲ့ ဖောရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၉)

၄၇။ အရေပြားရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...

အရေပြားရောဂါသည် သွေးသားမကောင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ကုက္ကိုသည် သွေးသားကို အလွန်စင်ကြယ်စေတတ်သည် ...။ ထို့ကြောင့် ကုက္ကိုဆေးကို အမြဲမှီဝဲသူတို့သည် သွေးသားမစင်ကြယ်မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ယားယံခြင်း၊ အဖုအပိမ့်များ ထွက်ခြင်းစသော ကာလသားရောဂါ မဖြစ်နိုင် ...။

ကုက္ကိုခေါက် ၁၂ပဲသား၊ ရေတ်ကောင်း၂ပဲသားကိုအမှုန့်ပြု၍ ရေနှင့်သောက်ပါ။ ရက်(၄၀)ထိ သောက်လျှင် သွေးသားသည် မည်မျှပင် ဖောက်ပြန်သည်ဖြစ်ပါစေ စင်ကြယ်သွားနိုင်၏။ ထိုဆေးသည် နူနာ၊ယားနာ၊ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ ကာလသားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ (စာ၊ ၁၃၀)

၄၈။ သမင်ဖြူရောဂါနှင့် ကုက္ကို ...

သွေးသား မညီမညွတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ သမင်ဖြူရောဂါသည် ငါးများကို အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်စွာနေ့တိုင်း စားသောက်ခြင်း၊ နို့ရည်ကို သောက်ပြီးနောက် အချဉ်ကိုစားခြင်း (သို့) ငါးနှင့် နို့ကို ရောစားခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်စတွင် အဖြူကွက် တစ်ကွက်မျှပင် ဖြစ်သော်လည်း တဖြည်ဖြည်း တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားတတ်သည်။ ကုက္ကိုစေ့ဆီကို လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် သမင်ဖြူရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။

နောက်တနည်းမှာ ကုက္ကိုခေါက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရေနှင့်အကြိမ်တစ်ရာ ဆေးကြောပါ။ ထိုနောက် ကုက္ကိုခေါက်အမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်ရော၍လိမ်းကျံပါ ...။ (စာ၊ ၁၃၀)

၄၉။ လိင်ဥရောင်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို ...

ကုက္ကိုခေါက်ကို ကြိတ်၍ လိမ်းကျံခဲ့သော် လိင်ဥရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊၁၃၃)

၅၀။ နှာပိတ်ခြင်းနှင့် ကုက္ကို ...

ကုက္ကိုစေ့ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရှူပေးသော် နှာပိတ်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၃)

၅၁။ ဌက်ဖျားရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ...

(၁) ဌက်ဖျားတက်နေစဉ် ပင်စိမ်းရွက် (၁၀)ရွက်ခန့်ခူး၍ ရေတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ရော၍တိုက်လျှင်ဌက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

(၂) ပင်စိမ်းရွက် အစိမ်းတို့ကို ခူး၍ ချိန်ပါ။ ၎င်း၏ထက်ဝက် ရေတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ရောကြိတ်ပြီး ဆီးကင်းခန့်အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ။ နေရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းပါ။ ထိုဆေးလုံးလေးများကို သုံးနာရီ ခြား၍ ဌက်ဖျားရောဂါရှိသူတို့ကို ၂လုံးစီ တိုက်ပါ။ ဌက်ဖျားရောဂါပျောက်ကင်း၏။

(ထိုဆေးလုံးများကို အိန္ဒိယပြည် ဆေးရုံများ၌ အသုံးပြုကြသည်) ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

ကျွန်ပ်တို့မြန်မာပြည်တွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ အသုံးပြုရန် အကြံပေးလိုပါသည် ထိုပင်စိမ်းဆေးလုံးသည် ကွိနိုင်၊ ဆင်ကိုနာ၊ အေတောဘရိန်း စသည်တို့ကဲ့သို့ ဌက်ဖျားကျသွားအောင် မစွမ်းစေကာမူ (၄)ခါမျှ တိုက်ရုံဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အကြံပေးလိုသည်မှာ ...

(က)မည်သူမဆို တန်ဖိုးနည်းပါးစွာဖြင့် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်၏ ...။

(ခ) ကွိနိုင်းစသည်တို့သည် ကျွန်ပ်တို့တိုင်းပြည်ရှိ လူတို့၏ ရုပ်တရားနှင့် လျော်ပတ်ခြင်းမရှိ။ ကွိနိုင်း စသည်တို့ကို သောက်မိပါက ခေါင်းမူးခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ နားပင်းခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ပင်စိမ်းနှင့် ဌက်ဖျားဖြတ်ခြင်းသည် ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ချေ ...။

(ဂ) ကွိနိုင်းစသည်ကို အလွန်အကဲသောက်၍ အဆိပါခေါင်မူးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ခဲ့သော် ... နို့ရည်များ၊ အဆီရှိသော အရာဝတ္ထုများ၊ လိမ္မော်သီး စသည်တို့ကို များစွာစားပေးရသဖြင့် ဆင်းရဲသားများအတွက် ငွေအကုန်ကျ မတတ်နိုင်ကြချေ ...။ အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့် ဆင်းရဲသားများအတွက် ကွိနိုင်းအစား ပင်စိမ်းဌက်ဖျားဆေးကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုရပေသတည်း ...။ (စာ၊ ၁၅၅)

၅၂။ မွေကိုက်ခြင်းနှင့် ပင်စိမ်း ...

လူနာသည် သတိရခြင်း မရှိတော့ပါ။ မြွေကိုက်ခံရသည်မှာ (၈)နာရီမျှ ကြာနေပါပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် ရောက်လျှင်ရောက်ခြင်း ပင်စိမ်းရွက်ကို ထုထောင်းလျက် ရသောအရည်ကို လူနာ၏ ခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ ရင်ဘက်တို့၌ နာနာနယ်၍ လူးစေပါသည်။ ပြီးနောက် ဌက်ပျောပင်စည်ရည် အောင်စဝက်ကို ပါးစပ်ဖြဲ၍ တိုက်ပါသည်။ *(အောင်စဝက် = ၁၀၂ပ်သား)* ဤနည်းအတိုင်း ၅မိနစ်တစ်ကြိမ်မျှ ဌက်ပျောပင်စည်ရည်ကို သတိမရမချင်း တိုက်ပါသည်။ ၆နာရီ ၇နာရီ မျှကြာသော် သတိရလာပါတော့သည် ...။

ထိုသို့ပြုလုပ်ကာမျှနှင့် သတိမေ့နေသော အသက်ရှင်မည့်လက္ခဏာများ ကင်းမဲ့နေသော၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသော သူများပင် ပင်စိမ်းရွက်ကို ကိုယ်၌လိမ်းပေးခြင်း၊ ဌက်ပျောပင်စည်ကရသော အရည်ကိုပါးစပ်ထဲ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့်ပင်လျှင် အသက်ပြန်ရှင်လာသည်ကို တွေ့ခဲ့ရဖူးပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၅၇)

၅၃။ သည်းခြေဖျားနှင့် ပင်စိမ်း ...

သည်းခြေပြဒ္ဒါန်းသော အဖျားရောဂါများ၌ အဝါရောင်ရှိသော အနှဖတ်များကို မကြာခဏ အနှံတတ်ကြသည်။ ရေလည်း အလွန်ငတ်တတ်ကြသည်။ ထိုအခါ လတ်ဆတ်သော ပင်စိမ်းရွက်အရည်တွင် သကြားအနည်းငယ်ရောရွက် မကြာမကြာ တိုက်ပေးသင့်၏။ ဤဆေးရည်သည် အဖျားကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ အသည်းတွင် စုရုံးတည်ရှိသော သည်းခြေမလ *(သည်းခြေအညစ်အကြေး)* တို့ကိုလည်း ထုတ်ပစ်တတ်၏။ ဝမ်းမိုးကိုလည်း တောက်စေတတ်၏။ ရေငတ်လည်းပြေ၏။ အောက်သို့လည်း သက်စေတတ်၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၅)

၅၄။ ခေါင်းကိုက်၊ နှာခေါင်းရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း...

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာခေါင်းအနှံကို မသိသောရောဂါကိုလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းတွင်း ပိုးမျှားရှိသောအခါ၌လည်းကောင်း လတ်ဆတ်သော ပင်းစိမ်းရွက်ကို အရည်ညစ်၍ နှာခေါင်းထဲ ထည့်ပေးလျှင် နှာခေါင်းထဲရှိ ပိုးမျှားသေကုန်၏ ...။

ပင်စိမ်းရွက်ခြောက်အမှုန့်ကို နှာရှူပေးလျှင်လည်း မကောင်းသောအနံများ နှာခေါင်းမှ ထွက်ခြင်းပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၅၅။ ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ...

ပင်စိမ်းပွင့်တံ၊ ချင်းခြောက်နှင့် ကြက်သွန်တို့ကို ထုထောင်းလျက် ပျားရည်နှင့် ရောရွက် လျက်ခဲ့သော် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းနှင့် ပန်းနာရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

၅၆။ လျှာခင်ကျရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ....

ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ လျှာခင်ကျရောဂါတို့၌ ပင်စိမ်းရွက် အစိမ်းကိုဆားနှင့် ရောရွက် ဝါးပေးခဲ့သော် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၀)

၅၇။ အရေပြားရောဂါနှင့် ပင်စိမ်း ....

ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးခဲ့သော် အရေပြားရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ ထိုပြင် ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို သံပုရာရည်နှင့် ရော၍ လိမ်းပေးခဲ့သော် ''ပွေး'' ရောဂါပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၃)

၅၈။ အိန္ဒိယနှင့် တမာ ....

အိန္ဒိယပြည်သူပြည်သားတို့သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မိုးဥတုရောက်လျှင် တစ်လတိတိ တမာကိုစားလေ့ စားထရှိကြသည်။ ထိုသို့ တစ်လပတ် လုံးတမာကိုစားသုံးခြင်းကြောင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး သွေးများစင်ကြယ်စေတတ်ကြောင်း၊ သွေးမသန့်၍ ဖြစ်တတ်သော ကျောက်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ စသည်တို့ မကပ်ရောက်နိုင် ...။

အကြင်သူသည် ပဲရာဇာနှင့် တမာရွက်ကိုရော၍ တစ်လပတ်လုံးစား၏၊ ထိုသူအား တစ်နှစ်ပတ်လုံးအဆိပ်ဖြင့် မနိုပ်စက်နိုင်ချေ ...။ (စာ၊ ၁၉၃) *(ပဲရာဇာ = ပဲနီလေး)*

၅၉။ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းနှင့် တမာရွက် ...

မိန်မများ နို့ချောင်းပိတ်ခဲ့သော် မိန်မတို့၏ နို့အုံကို တမာရွက်ကြိတ်၍ လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊၂၀၁)

၆၀။ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါနှင့် တမာရွက် ....

တမာရွက်နုတို့ကို ကြိတ်၍ ထိုအရည်ကို သောက်ခဲ့သော် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၀၃)

၆၁။ ဦးခေါင်းရှိပိုးနှင့် တမာရွက် ...

တမာရွက်ရည်ကို နှမ်းဆီနှင့်ရောရ၍ နှာရှူပေးခဲ့သော် ဦးခေါင်းရှိပိုးများ သေ၏ ...။ (စာ၊၂၀၄)

၆၂။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့် တမာရွက် ...

တမာရွက်ပြာကို ရက်အနည်းငယ်တိုင်အောင် စားခဲ့သော် ဆီးတွင် ကျောက်တည်ခြင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်။ ၂ပဲသားစား၍ ရေသောက်ချပါ ...။ (စာ၊၂၀၄)

၆၃။ အဆစ်များကိုက်ခြင်းနှင့် တမာ ...

တမာအတွင်းခေါက်ကို ရေနှင့် ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တွင် သွေးပါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲသောနေရာ၌ ခပ်ပျစ်ပျစ်လိမ်းပါ။ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ပျလိမ်းခဲ့သော် အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၀၅)

၆၄။ ဆီးရောဂါနှင့် တမာ ...

တမာသီးအစိမ်းကို စားခဲ့သော် ဆီးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၀၇)

၆၆။ လိပ်ခေါင်းနှင့် နန္တင်းမှုန့် ...

ပိတ်ချင်းမြစ်၊ နန္တင်းမှုန့် ဤဆေးနှစ်မျိုးကို ဆတူ နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ရောရ၍ လိပ်ခေါင်းအား လိမ်းကျံပေးသော် လိပ်ခါင်း ကြွေကျ၏ ...။ (စာ၊၂၁၁)

၆၇။ နို့ရောင်ခြင်းနှင့် နန္တင်းမှုန့် ...

ပဒိုင်းရွက်၊ နန္တင်းရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ နို့၌ လိမ်းပေးခဲ့သော် နို့ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်၏ ...။ (စာ၊၂၁၁)

၆၈။ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် နန္တင်း ...

မတ်ပဲနှင့် နန္တင်းကိုရောရ၍ ဆေးလိပ်၌ ထည့်သောက်သော် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၃၂၁)

၆၉။ အသားဝါနှင့် နန္တင်း ...

နန္တင်းမှုန့် ၁၂ပဲသားကို၊ ဒိန်ချဉ် ၃ကျပ်သား၊ ၁၂ပဲသားနှင့် ရောရ၍ နံနက်အခါ သောက်ခဲ့သော် အသားဝါ *(ကိုယ်ရေဝါရောဂါ)* ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၃၄)

(ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်း ဤမှတ်စုစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ ( )တွင် ရှိသည်) ...။

၇၀။ ဆီးရောဂါနှင့် နန္တင်း ...

နန္တင်းမှုန့်ကို ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရောရ၍ မှီဝဲသော် ... အလုံးစုံသော ဆီးရောဂါ ပျောက်၏။ တစ်နည်း နန္တင်းမှုန့် ၃ပဲသားကို ပျားရည်နှင့် ရောရ၍ နံနက်အခါ သောက်သော် ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၃၄)

၇၁။ ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါနှင့် နန္တင်းမှုန့်

နန္ဒင်းမှုန့်ကို နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ရောသောက်ခဲ့သော် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ ဝဲနာ၊ နူနာပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၂၃၄)

၎၂။ မြင်းခွာရွက် ...

(၁) London Daily Express တွင် လူတို့အသက်ရှည်ဆေးတွေ့ပြီ ...။ (စာ၊ ၂၅၃)

(၂) မြင်းခွာပင်သည် သွေးသားညှည်တတ်စေသော အားတိုးဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၂၅၄)

(၃) ဓာတ်ပျော့ပျော့သွား၍ အင်အားတိုးစေသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၂၅၄)

(၄) မြင်းခွာရွက်သည် အစာကို ကြေကျက်လွယ်စေသည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့ ကောင်းစေသည် ...။ (စာ၊ ၂၅၅)

၎၃။ ကြိုထိုးရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ကြိုထိုးရောဂါဖြစ်လျှင် ဆီးဖြူသီးမှုန့်နှင့် ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို ... ပျားရည်နှင့် ရောပြီး လျက်ခဲ့သော် ကြိုထိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၃၈၃)

၎၄။ ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၁ကျပ်ခွဲသား၌ ဖာလာငယ်မှုန့်ဖြူး၍ သောက်ခဲ့သော် ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၃၈၃)

၎၅။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ပျားရည်နှင့် သကြားတို့ စုပေါင်းပြီး လျက်ခဲ့သော် ဆီးလွန်ရောဂါ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၃၈၃)

၎၆။ မီးယပ်ဖြူနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးအစေ့ကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ စစ်ပြီးလျှင် ပျားရည်နှင့် သကြား ရောသောက်ခဲ့သော် ... မီးယပ်ဖြူရောဂါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၃၈၃)

(၁၉) ခုနစ်နေ့သားသမီးများ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်ဤသို့လုပ်ပါ
သုတေသီမြင့်ထွန်း
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၃၊ ဇန်နဝါရီလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ စမ်းသပ်တာစာပေ ...။

၁။ ခါးနာနှင့် တောင်ဆီးဖြူ ...

တောင်ဆီးဖြူ (ခေါ်) မြေသျှိသျှား (ခေါ်) မြေကပ်ဆီးဖြူ (ခေါ်) ပုတီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကြိုပြီးသောက်၊ နှစ်ခါ သုံးခါ သောက်ရုံဖြင့် တစ်နှစ်နီးပါးခံစားခဲ့ရတဲ့ ခါးနာရောဂါဟာ ရှင်းရှင်းပျောက်သွားတယ် ...။ (စာ၊ ၃၃)

၂။ သွေးကင်ဆာနှင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ...

ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်က တစ်ပိသာ။ ထန်းလျက်က ၂၅ကျပ်သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်ပဲသား၊ စမုန်နက်က တစ်ပဲသား၊ အားလုံးပေါင်းပြီးကျို အစိတ်သားကျန်ရင်ချ။ ဟင်းခတ်ဖွန်နဲ့ နံနက်တစ်ဖွန်း နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ပေး ...။ တစ်လကြာရင် ကုသလို့မရဘူးဆိုတဲ့ သွေးကင်ဆာဟာမရှိတော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၃၅)

၃။ တန်ဆေး လွန်ဘေး ...

ပျောက်လိုဇောဖြင့် ဆေးအချိန်အဆကိုပို၍ အသုံးမပြုအပ်ပါ။ အကယ်၍ အလွန်အမင်းစားမိပါလျှင် ...

(၁) သွေးလေများလှုပ်ရှားလာပြီး ကိုယ်ရေပြားများ နီမြန်းလာတတ်ခြင်း။

(၂) ပိုးရွဲများကိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။

(၃) အသားအရည်ပေါ်တွင် အဖုအပိန့်များ ဖြစ်တတ်ခြင်း။

ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် စားနေကျ ဆေးအချိန်အဆကို လျှော့စားသင့်သည် ...။ ဝမ်းနုတ်ပေးခြင်းကိုလည်း ပြုသင့်သည် ...။ (စာ၊ ၃၇)

၄။ ညှင်းပျောက်ဆေး ...

(၁) စားဆိုဒါ၊ သနပ်ခါး ဆတူရောလိမ်း ပျောက်၏ ...။

(၂) ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည် လိမ်းပျောက်၏ ...။

(၃) လိမ္မော်ခွံ မီးကင်၊ အရည်ညှစ်လိမ်း၊ ပျောက်၏ ..။

၅။ ကြွေထိုးရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) သရက်ရွက်ကို မီးအုံးပြီးမှိုင်းရှူပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) သို့မဟုတ် ဆီးဖျူသီးခြောက်၊ ချင်းခြောက် ဆတူအမှုန့်ပြုလျက်ပျားရည်နှင့် ရော၍လျက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၃) သို့မဟုတ် ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို အပ်ဖျားတွင်ထိုး၍ ဖရောင်းတိုင်မီးတွင်တင်ထား ယင်းမှထွက်သောအခိုးအငွေ့ကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏...။

(၄) သို့မဟုတ် နွယ်ချိုငါး အရည်မျိုချ အဖတ်ထွေးထုတ် မကြာခဏလုပ်ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၄၅)

၆။ ဆီးအိမ်တွင်းရှိကျောက်များကြေကွဲရန်...

ဂျုံမှုန့်နှင့် ကုလားပဲမှုန့်ရောကျိုချက်သော အရည်ကိုသောက်လျှင်ပျောက်ကင်း၏။ (စာ၊ ၄၇)

၇။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုနှင့်ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ...

(က) ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စငါးပါး နုပ်နုပ်စဉ်ပြီးသား ... ၂၅ကျပ်သား

(ခ) ထန်းလျက်သန့်သန့် ... ၁၀ကျပ်သား

(ဂ) အရည်ညှစ်ပြီး ရှောက်သီးဖတ် ... ၁၀ကျပ်သား

(ဃ) ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီးသား ... ၁၀ကျပ်သား

(င) စမုန်မျိုးငါးပါး ... ၂ပဲသားစီ

အထက်ပါတို့ကို မြေအိုးသစ်တွင် ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ယိုထိုးသကဲ့သို့ ဖြစ်လာအောင် ကျိုချက်ပါ။ ညောင်စေးကျသော် အအေးခံ၍ ပုလင်းသန့်သန့်တွင် လေလုံစွာထားပြီး အစားနှင့် ဝေးချိန် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်နေ့ သုံးကြိမ် မှန်မှန်သုံးဆောင်ပါလျှင် အောက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည် ...။

(၁) ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ... (စာ၊ ၄၈)
(၂) ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်ရောဂါ ... (စာ၊ ၄၉)
(၃) ကိုယ်ဝန်ပျက်ရောဂါ ... (စာ၊ ၅၂)
(၄) ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါ ... (စာ၊ ၅၇)
(၅) ခံတွင်းပျက်ရောဂါ ... (စာ၊ ၅၉)
(၆) ခြေလက်တုန်နာရောဂါ ... (စာ၊ ၆၂)
(၇) ပွေး ယားနာရောဂါ ... (စာ၊ ၉၀)
(၈) မီးယပ်အဖုအပိန့်၊ မီးယပ်မျက်စိ၊ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်၊ မီးယပ်ထိုကျင်နာ ... (စာ၊ ၁၀၂)
(၉) လေနာဝမ်းကိုက်ရောဂါ ... (စာ၊ ၁၁၉)
(၁၀)ဝမ်းချုပ်ရောဂါ ... (စာ၊ ၁၂၅)
(၁၁)ဗရင်ဂျိနာ ... (စာ၊ ၉၄)
(၁၂)မေထုန်လွန်ရောဂါ ... (စာ၊ ၁၀၉)
(၁၃)အသားအရေ ဖြူပြတ်ဖြူရော့ရောဂါ ... (စာ၊ ၁၄၄)
(၁၄)အူကျရောဂါ ... (စာ၊ ၁၅၇)

၈။ ခါးနာခါးကိုက်ပျောက်ဆေး ....

(၁) နန္တင်းတက် ... ၅မူးသား (၈ပဲသား) (၁၆ပဲ = ၁ကျပ်သား)
(၂) မိသလင် ... ၁ကျပ်သား
(၃) ပရုတ် ... ၅မူးသား (၈ပဲသား)
(၄) ဇရုတ်ကောင်း ... ၇စေ့

ထိုလေးမယ်ကို အမှုန့်ကြိတ်၊ ဆီဖြင့်လိမ်း၊ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၆၁)

၉။ ချိန့်ပိန်ချုံးရောဂါနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ...

ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို အရည်ညှစ်၍ နေ့စဉ်သောက်၊ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၆၂)

၁၀။ ခူနာနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်...

တစောင်းလက်ပပ် *(ရှားစောင်းလက်ပပ်)* ကိုဖြတ်ပြီး လက်မှခူနာပေါ်တွင် စွတ်ထားပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၆၄)

၁၁။ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ရှမ်းဆေးခါးကြီး ...

ရှမ်းဆေးခါးကြီးအမှုန့်ကို ဖျားရည်နှင့် တေစားလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊၆၅)

၁၂။ ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ဘောက်သီး သတ္တုရည် ကိုသောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။
(၂) သရက်ရွက်အနုကလေးများကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုသောက် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၆၇)

၁၃။ ဆီးအောင့် ရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ဂျုံစေ့တစ်ကျပ်ခွဲသားကို ညလုံးပေါက်ရေမှာစိမ် ထိုစိမ်ရည်ကို နံနက်တွင်သောက် ပျောက်၏ ...။
(၂) သရက်ပွင့်အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု တစ်နေ့သုံးကြိမ်ရေနွေးနှင့်သောက်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၆၈)

၁၄။ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် မဲဇလီရွက် ....

မဲဇလီရွက် *(ပွေးကိုင်းမဲဇလီမဟုတ်)* ၁၀ကျပ်သားခန့်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၆၈)

၁၅။ ဆီးအိမ်ပိတ်ဆို့ရောဂါနှင့် မုန်လာဥ ...

ဆီးမဆင်းနိုင်ဘဲ ပိတ်ဆို့နေခဲ့လျှင် မုန်လာဥ သတ္တုရည် သောက်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊၇၄)

၁၆။ ဆင်ခြေဖောက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...

နွားကျင်ငယ်ရည်တွင် ချင်းခြောက်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ နေ့စဉ် သုံးဆောင်ပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၇၅)

၁၇။ ဆုံဆို့နာနှင့် သဘော်သီး ...

သဘော်သီး အစိမ်းနှုန် တစ်လုံးကို ရေမဆေး အခွံမန္တာဘဲ ကုန်အောင်စားပါ။ လည်ချောင်းထဲတွင်ရှိသမျှ အရိုအရွဲ အကျိအခွဲတူသမျှ ချက်ချင်း ထွက်အံကျပြီး ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၇၄)

၁၈။ ညောင်းကျရောဂါနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ...

ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်လျှင် ဆီးရှင်ပြီး လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသည် ...။ (စာ၊ ၇၇)

၁၉။ ထိပ်ကပ်နာပျောက်ဆေး ...

(၁) သပွတ်ခါးသီးကို အရည်ညှစ်၍ နှာခေါင်းထဲထည့်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) သို့မဟုတ် နွယ်ချိုဖြူကို သွေး၍ ရှူပေးလျှင်လည်း ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၇၈)

၂၀။ နူလာမြင်းသရိုက်နှင့် သဘော်သီး ...

သဘော်သီးအမှည့်ကို မှန်မှန်စားသုံးပါက ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၈၀)

၂၁။ သားဖွားပြီးစ မိခင်များ နှလုံးအားပေးဆေး ...

သားဖွားပြီးစ မိခင်များစမြိတ်အစေ့ကိုရေနွေးဖျော်၍သောက်ပါလျှင် နှလုံးကိုလွန်စွာအားပေး၏...။ (စာ၊ ၈၅)

၂၂။ ပန်းနာပျောက်ဆေး ...

ဒန့်သလွန်မြစ်နှင့် ချင်း သတ္တုရည်ကို ရောသောက် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၈၇)

၂၃။ ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်ဆေး ...

မရိုးပင် (ငဖြူကြီး) နုပ်နုပ်စဉ်း၊ ဆင်တုံးမန္တယ်၊ မြန်မာ့ဆားခါး ထိုသုံးမျိုးကို ဆတူရောရွက်ထား။ အိုးတစ်လုံးတွင် သုံးမယ်စုထည့် အဖုံးဖြင့် ဇော်မံပြီး မီးပြင်းပြင်း၌ ဖုတ်ရမည်။ အုတ်ဖိုထဲတွင် ထည့်ဖုတ်ရမည်။ အုတ်ဖိုကျက်၍ ဖော်သောအခါ အဆိပ်ပါအိုးကိုဖွင့်၍ အမှုန့်ပြုရွှဲ လျက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၉၀)

၂၄။ ဖွတ်စအိုနာပျောက်ဆေး ...

(၁) ထန်းနို့ခြောက်ကို ဆေးလိပ်လိပ်သောက် ပျောက်၏ ...။

(၂) သပွတ်ခါးသီးအခြောက်မှ အခွံမှုန့်ကို နှာဝမှ မှုတ်ပေးက ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၉၃)

၂၅။ လည်ချောင်းရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) သရက်ရွက်၊ သရက်ခေါက်တို့ကို ကျိုပြီးငုံပေးပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) တစ်နည်း သရက်ရွက်ကို မီးအုံးပြီး မှိုင်းရူပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။
(၃) လည်ချောင်းတွင်း အနာပေါက်သော် နံနံစေ့ကိုစား၍ အရည်ကို မျိုချလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၀)

၂၆။ မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ဆင်တိုးမန္တယ်ကိုဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက် ပျောက်၏ ...။
(၂) တစ်နည်း ဆယ့်နှစ်ရာသီပွင့် သုံးပွင့်ကို ထန်းလျက်သုံးလုံးနှင့် ကြိတ်ပြီး (ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ) အား ရည်စူးကာ စားပါလျှင် ပျောက်၏ ...။
(၃) မြင်းခွာရွက်တစ်ကျပ်သား၊ သကြားနှစ်ကျပ်သား ရေတစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားတို့ကို တစ်ဝက်ခန်းအောင်ကျို ယင်းကို နှစ်ခွက်စာ ပြုလုပ်ပြီး မနက်တစ်ခွက် ညတစ်ခွက်သောက်ပါလျှင် မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်း တဖြည်းဖြည်း ရပ်သွားပါမည် ...။ (စာ၊ ၉၈)

၂၇။ မြင်းဗုနာနှင့် သဘော်ရွက် ...

သဘော်ရွက်အစိမ်းကို ကြိတ်၍အုံပေးပါ ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၀၈)

၂၈။ မြစ်ခြောက်နာ(အဆုတ်နာ) နှင့် ကင်းပုံပင် ...

ကင်းပုံပင် ပဉ္စင်းပါးပြုတ်သောက် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၀၈)

၂၉။ လည်ပင်းကြိုးရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) တရုတ်စကား သက်ကြီးပင်များတွင် တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရတတ်သော တရုတ်စကားသီးကိုသွေးလိမ်းခြင်း၊ သွေး၍သောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ပျောက်ကင်း၏ ...။
(၂) တစ်နည်း ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို သွေးလိမ်း၊ သွေးသောက်လျှင်လည်းပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၀)

(အပွင့်က အိုးပုတ်နှင့်တူသောကြောင့် ဆေးအိုးပုတ်ပင်ဟု ခေါ်သည် ...။)

၃၀။ လည်ပင်းကင်ဆာပျောက်ဆေး ...

ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို သွေးလိမ်း၊ သွေးသောက်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၀)

၃၁။ လျှာနာရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) လျှာပေါ်တွင် အဖြူရောင် အရိုအရွဲများ ဖုံးအုပ်လျက် ခံတွင်းပျက်ခဲ့သော် ခရမ်းချဉ်သီးအရည်တွင် သန္ဓောအနည်းငယ် ထည့်သောက်ပါ ပျောက်ကင်း၏ ...။
(၂) ကင်းပုံရွက်ကို ဝါးပြီး ထွေးထုတ်ပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။
(၃) လျှာပေါ်တွင် အနာပေါက်ခဲ့သော် သရက်ခေါက်ကိုပြုတ်ပြီး ပလုပ်ကျင်းပေးခြင်း၊ ငုံပေးခြင်းများပြုလုပ်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

၃၂။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါနှင့် ဆီးဖြူသီး ...

ဆီးဖြူသီးများကို ရေတွင် ၁၂နာရီခန့် စိမ်ထားပြီး ရေကိုသွန်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ရေသင့်ရုံထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ထိုပြုတ်ထားသော ဆီးဖြူသီး အသားကို သကြားသုံးဆဖြင့် ယိုထိုးစားပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၅)

၃၃။ ဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ဆီးပင်(ဇီးပင်) ၏ မြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၁)

(၂) မရုပ်မနား၊ ဒလဟော ဝမ်းလျှောနေသောရောဂါဖြစ်လျှင် မှုန့်ညှက်နေအောင် ထောင်းထားသော ဆိတ်ဖျူသီးကို ချက်တိုင်ပတ်လည်တွင် လယ်ကန်သင်းကဲ့သို့ အခွက်လုပ်၍ ဝိုင်းထားပါ။ ဝိုင်းထားသောခွက်ထဲသို့ ချင်း (ဂျင်း) သတ္တုရည် ထည့်ထားလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၃) အရိုးရွဲ၊ သလိပ်စ၊ သွေးစများ ရောပြီးသွားသောဝမ်းရောဂါဖြစ်လျှင် မန်ကျည်းသီးအစေ့ ရင့်ရင့်များကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် ၎င်းအခွံကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ကာ ၎င်းအမှုန့် ၃ကျပ်သား၊ ဇီရာ ၆ပဲသား၊ သကြားခဲ ၆ပဲသား၊ ထို(၃)မျိုးကိုအမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက် ၄ပဲသား သုံးနာရီ တစ်ကြိမ်ကျ သောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၂)

(၄) မရုပ်မနား ဝမ်းသွားနေသော် သရက်ရွက်နုကလေးများကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုသောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၅) ပန်းသီးအစိမ်းကို အခွံမခွာဘဲ စားလျှင်ပျောက်၏ ...။

(၆) သရက်စေ့အတွင်းက အဆန်ကို ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍သော်လည်းကောင်း လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ် သောက်လျှင် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၃)

(၇) ထမင်းကြမ်းဖြစ်စေ ထမင်းပူဖြစ်စေ လက်သုံးဆုပ်ကို ဖီးရဲရဲတွင် ကွမ်း (သို့) ငှက်ပျောရွက်ဖြင့်ထုတ်၊ ဖီးဖုတ်။ ထိုထမင်းဆုပ်ဖီးဖုတ်ကို ရေသန့်သန့်တွင် စိမ်ထားကာ သောက်ပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏။

(၈) မန်ကျည်းစေ့အဆန်ကို သွေးသောက်လျှင်လည်း ဝမ်းသွားခြင်းနှင့်ဝမ်းကိုက်ခြင်းများ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၄)

၃၄။ ဝမ်းမီးနှံ့ပျောက်ဆေး ...

ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ပြု ထန်းလျက်ဖြင့် သင့်တင့်အောင်ရောနှောပြီး နေ့စဉ်စားသုံးလျှင် ဝမ်းမီးကောင်၏...။(စာ၊ ၁၂၇)

၃၅။ ဝမ်းပုပ်ချ ဝမ်းနုတ်ဆေး ...

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် ၁၅ကျပ်သား
(၂) မန်ကျည်းမှည့် *(အစေ့ထုတ်ပြီးသား)* ၁၅ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက် ၁၅ကျပ်သား

ရောပြီး တောစားပါလျှင် ဝမ်းပုပ်များကျ၏ ...။ (စာ၊ ၁၂၇)

၃၆။ သည်းခြေပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) သရက်သီးအမှည့် အသားကိုပြားပြီး နေတွင်လှန်းကာ ပြုလုပ်ထားသော သရက်ပျဉ်ကို စားသုံးပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) ဆီးသီးအစေ့ အတွင်းရှိ အဆန်ကို အမှုန့်ထောင်းစားလျှင်ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၃) ပဲနောက်နှင့် နွယ်ချိုတို့ကို ရောပြုတ်လျှင် သောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၀)

၃၇။ ဝမ်းအမည်းသွားပျောက်ဆေး ...

အစာအိမ်မှသွေးတစိမ့်စိမ့်ယိုပြီး ဝမ်းအမည်းများသွားခဲ့သော် သရက်ခေါက်ကို ရေနွေးတွင်စိမ်၍သောက်ပေးသင့်သည်။ တော်ရုံသွေးယိုခြင်းမျိုးဖြစ်ပါလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ (စာ၊၁၂၇)

၃၈။ သံစူးနာပျောက်ဆေး ...

(၁) သံပုရာရွက် သတ္တုရည်ကို သံစူးသည့်အနာထဲသို့ ညှစ်ထည့်ပေးလျှင် သံဆိပ်မတက်ဘဲ ပျောက်၏။

(၂) တစ်နည်း ဆားနှင့် ချင်းကိုကြိတ်၍ အုံပေးသော် သံအဆိပ်ရှိသမျှ ချင်းထဲသို့စိမ့်ဝင်ကျ ဆင်းပြီးလာပါလိမ့်မည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ချင်းကိုလဲပြီး အုံပေးပါ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၂)

၃၉။ သားမြတ်ကိုက်ပျောက်ဆေး ...

နို့ချောင်းပိတ်၍ဖြစ်စေ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မနေနိုင်အောင် ကိုက်ခဲသော် နွားကို သောက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၃၆)

၄၀။ သားအိမ်ခေါင်းကျွံပျောက်ဆေး ...

သားအိမ်ခေါင်းကျွံပြီး ယောနိအပြင်သို့ ထွက်နေသော် သရက်ခေါက်ကို ပြုတ်ပြီး ဖန်ရည်ဆေးပေးခြင်း၊ ဆေးစိမ်ပေးခြင်း *(သရက်ခေါက်ပြုတ်ရည်စိမ်ခြင်း)* များပြုလုပ်ပေးလျှင်ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၇)

၄၁။ မီးယပ်သွေးဆုံးပျောက်ဆေး ...

၁။ ကြက်ခတ်ဝါးအမြစ် ... ၁ပိသာ
၂။ စမုန်မျိုးငါးပါး ... တစ်ဖတ်စီထည့်
၃။ ရေ ... ၃ပိသာနှင့် ရောကျိ ...။

ရေ ၁ပိသာ ကျန်လျှင် ပုလင်းထဲ ထည့်ထား။ ပျားရည်နှင့် ကောင်းရုံစပ်၍ သောက်ပါလျှင် သွေးဆုံးမီးယပ်ကောင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

၄၂။ သွေးလေညှိဆေး ...

မြန်မာဆားခါး၊ ရှိန်းခို၊ မုတ်ခါး သုံးမျိုးကို ညီတူမျှ၍ စား။ ညောင်းညာကင်းစင်၊ လေဝမ်းရှင်မှန်၊ နေ့စဉ်ပွားသည်။ ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ် စားသုံးသင့်၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၉)

၄၃။ သားအိမ်ကင်ဆာပျောက်ဆေး ...

၁။ ကင်ပွန်ရွက် ... ၅ကျပ်သား
၂။သကြား ... ၁၅ကျပ်သား
၃။ ဇဝက်သာ ... ၅မူးသား (၈ပဲသား)
၄။ သိန္ဓော ... ၁ကျပ်သား

ငါးတို့ကို ရောနှောပြီး အဆီကျအောင် ကြိုပါ။ ထို့နောက် ကော်ဖီဇွန်းလေးဖြင့် နံနက်၊ ည သောက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၃၉)

၄၄။ သားဖွားလွယ်ဆေး ...

သဘော်သီးအစိမ်းကို မကြာမကြာစားထားခြင်းအားဖြင့် တကယ်သားဖွားသောအခါ မွေးဖွားရလွယ်ကူ၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၀)

၄၅။ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် ဆေးအိုးပုတ်ပင် ...

(၁) ဆေးအိုးပုတ်ပင် သွေးလိမ်း သွေးသောက်ပေးလျှင် ပျောက်၏...။

(၂) တစ်နည်း ဆေးအိုးပုတ်ပင် သွေးထားသောအရည်နှင့် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ရောရွက်သောက်ပါလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၅)

၄၆။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ပျောက်ဆေး ...

ချင်းခြောက်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်ကို ရောရွက် ရေဖြင့် လေးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုရွက် သောက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၅)

၄၇။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် ၂၅ကျပ်သားနှင့် နှမ်းဆီ ၁၂ကျပ်ခွဲသား (အဝက်သား) တို့ကို ရောစပ်၍ကျို၊ အရည်ကုန်၍ အဆီ သက်သက်ကျန်ပါလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၊ ရောင်သော ကိုက်သောနေရာ လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) တစ်နည်း ခံတက်ရွက်ကိုကြိတ် ရေနှင့်ဖျော် ကျိုချက်။ ထိုအရည်ဖြင့် ကိုက်ခဲနာကျင်ရာ၌ လိမ်းပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၈)

၄၈။ အဖောအရောင်ရောဂါနှင့် စူလာနဖာ ...

(၁) စူလာနဖာရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်လျှင်ပျောက်၏ ...။

(၂) တစ်နည်း ကနဖော့ရွက်ပြုတ်ပြီး ရေချိုးပေး။ ကနဖော့ရွက်သုပ်စား ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၄၈)

၄၉။ အသားဝါရောဂါပျောက်ဆေး ....

(၁) တစ်ကိုယ်လုံးဝါ၍ အစာစားမဝင်ပါလျှင် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို နွားနို့စစ်စစ်နှင့် ရောသောက် ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) သို့မဟုတ် ခဝဲသီးခြောက်ကိုအမှုန့်ထောင်း၍ ရှူပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏...။

(၃) သို့မဟုတ် ချင်းစိမ်း ၃ကျပ်သား၊ တြိဖလ ၃ကျပ်သား ရောရှိကြိတ်နယ်ပြီးစား လျှင်ပျောက်ကင်း၏...။
(တြိဖလ = သစ်စိမ့်သီး၊ ကြစုသီး၊ ဆီးဖျူသီး) ...။

၅၀။ အူကျရောဂါပျောက်ဆေး ....

(၁) ကြက်သွန်နီ တစ်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး၊ သကြားတစ်ဇွန်းဖြင့် ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး စိမ်ထားပါ။ တစ်ညစိမ်ပြီးမှ သောက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏ ...။

(၂) နွားနို့ကို ကျိုချက်၍ ကရင်ဆိုဒါနှင့် သောက်လျှင်ပျောက်ကင်း၏...။(စာ၊ ၁၅၇)

၅၁။ ရသာယနအသက်ရှည်ဆေးနှင့်သရက်သီးစိမ်းအခွံ ...

(၁) သရက်သီးစိမ်းအခွံကို အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့် မှန်မှန်သုံးဆောင်ပါလျှင် အသက်ရှည် အားဆေးတစ်ပါးဖြစ်၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၄)

(၂) နွားနို့ ၁ကျပ်ခွဲသား၊ ရေ ၆ကျပ်သား၊ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် သင့်သလိုထည့်ချက်။ ရေခန်းပြီး နွားနို့ကျန်မှ စစ်ယူ သကြားနှင့် ရောသောက်။ အကောင်းဆုံး အသက်ရှည်ဆေး ဖြစ်၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၅)

(၃) ကြိတ်မှန်ရွက် ၁ပိသာကို ဆားနှင့်ရော ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ပျားရည်နှင့် စိမ်၍ နံနက် ည နေ့စဉ်မှီဝဲလျှင် ဖြူသောဆံပင်ပြန်ပြီး အသက်ရှည်ကာ အနာကင်းသော ရသာယနဖြစ်သည် ...။ (စာ၊ ၁၅၅)

၅၂။ အသည်းကြီးရောဂါနှင့် သဘော်သီး ...

(၁) သဘော်သီးအစိမ်းကို ဆားရည်စိမ်၍ အခြောက်လှန်း။ ယင်းကိုစားလျှင်ပျောက်၏ ...။

(၂) တစ်နည်း သဘော်သီးအမှည့်ကို အခြောက်လှန်း ခြောက်ကာ ဆားဖြင့်ရောစား ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၅၇)

၅၃။ အမြီးပျောက်ဆေးနှင့် မုန်ညင်းစေ့ ...

မုန်ညင်းစေ့ကို ညက်ညက်ကြိတ်၍ ဂွမ်းလိပ်ငယ်တွင် စိုစွတ်အောင် သုတ်လိမ်းပြီးလျှင် ဥတုလာပြီးချိန်မှစ၍ ထိုဂွမ်းတောင့်ကို ယောနိအတွင်း၌ သုံးရက်ပြည့်အောင်ထည့်ထား။ သားသမီးများရလာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၅၄။ အသားပက်ပျောက်ဆေး ...

လိမ္မော်ခွံကိုမီးကင်ပြီး အရည်ညှစ် လိမ်းပေးလျှင်ပျောက်ကင်း ...။ (စာ၊ ၁၅၉)

၅၅။ ဦးနှောက်နာကျင်ကိုက်ခဲရောဂါနှင့် ချင်းခြောက် ...

ချင်းခြောက်ကို ဆိတ်နို့နှင့် သွေးပြီးရှူ ပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၄)

၅၆။ ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါနှင့် ပန်းသီးယို ...

ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးအားနည်းသော် ပန်းသီးအမှည့်ကို ယိုထိုးစားလျှင် ဦးနှောက်အားကောင်းပြီး နှလုံးအားရှိလာနိုင်သည် ...။ (စာ၊ ၁၆၄)

၅၇။ အမောရောဂါပျောက်ဆေး ...

မြင်းခွာခွက်နှင့် ပိတ်ချင်းသီးကို အညိုအမှုံကြိတ်၍ နေ့စဉ်၊ နံနက်၊ ညနေ ၂ကြိမ် တစ်ခါသောက် ၄ပဲသားမျှ သောက်ပေးပါလျှင် သက်လုံကောင်း၍ အမောရောဂါပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၁၆၁)

(၂၀) အမျိုးသမီးရောဂါသိကောင်းစရာနှင့်ကာကွယ်ကုသနည်းများ
ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။ တန်ဖိုး ၉၀၀ကျပ်။ ရန်အောင်စာပေ ...။

၁။ မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် သွေးဆုံးရောဂါအတွက်....

ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကာကွယ်ချင်တယ်ဆိုရင် မီးယပ်ရောဂါ အမျိုးမျိုး အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးဆုံးရောဂါ ဖြစ်မှာ စိုးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖော်စပ် စားသင့်တဲ့ ဆေးကတော့

မီးယပ်သွေးသန့်ချက်ဆေးကြိုး ...

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ... ၂၅ကျပ်သား
(၂) မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ... ၂၅ကျပ်သား
(၃) စမုန်မျိုးငါးပါး ... ၃ကျပ်သား
(၄) လေးညင်း ... ၁ကျပ်သား
(၅) ဇာသီး ... ၁ကျပ်သား
(၆) ထန်းလျက် ... ၃၀ကျပ်သား

စတဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေကို မြေအိုးနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ လက်ကော်စားလို့ရရင် မီးပေါ်မှချ၊ အအေးခံ၊ လေလုံဖန်ဘူးနှင့်ထည့်။ ညအိပ်ရာဝင် တနေ့ တစ်ကြိမ် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း စားပြီး ရေအေးသောက်ပေးရင် မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ သွေးဆုံးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်တဲ့ ဆေးကြိုးဖြစ်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၁၅)

၂။ သားအိမ်ကျပျောက်ဆေး ...

၁. လက်ချားမီးဖေါက် ... ၁ကျပ်သား
၂. ကျောက်ချဉ်မီးဖေါက် ... ၅ကျပ်သား

လက်ချား ၁ကျပ်သား၊ ကျောက်ချဉ် ၅ကျပ်သားကို စတီးပန်းကန်ပြားမှာ ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင် အပူပေးပါ။ ပူလာရင် ဆူထလာပြီး ဖြူဖွေးလာပါလိမ့်မယ်။ အကုန်လုံး ပျော်သွားရင် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ အေးရင် အသာလေးခွာယူပြီး အမှုန့်ပြုပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ချပြီး လေလုံဖန်ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။ ဒီဆေးမှုန့်ဟာ သားအိမ်ကျခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ သားအိမ်မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း စတဲ့ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းအောင် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ် ...။

အသုံးပြုပုံကတော့ ဆေးနှစ်ရွေးသားလောက်ကို ရေသန့်သန့် အနည်းငယ်နဲ့ ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး သားအိမ်ခေါင်း ရောက်အောင် ထည့်ပေးပါက တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာစေပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၄၁)

၃။ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ မွဲခြောက်နှင့် အသားလှသနပ်ခါး ...

(၁) သနပ်ခါးစစ်စစ်အမှုန့် (သို့) သွေးပြီးသား ... ၁၀ကျပ်သား
(၂) မန်ကျည်းခေါက်အမှုန့် (သို့) သွေးပြီးသား ... ၃ကျပ်သား
(၃) ကျောက်ဆေးဒန်းအမှုန့် ... ၁ကျပ်သား
(၄) နှံ့သာဖြူအမှုန့် (သို့) သွေးပြီးသား ... ၁ကျပ်သား
(၅) သံပုရာရည် ... သင့်စွာ

တစ်မှ လေးအထိ စုဆောင်းပြီး သံပုရာရည်နှင့် နယ်ပါ။ တေပါ။ အားလုံးသမသွားလျှင် အတုံးအခဲပြုလုပ်၍ နေလှန်းပါ။ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ မွဲခြောက်နှင့် နေလောင်ဒဏ်များ၊ မီးယပ်ကွက်များကို သွေးလိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းပြီး အသားအရေ နုချောချ ကြည်လင်လာပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၆၅)

၄။ အပျိုအအို အလှချက်ဆေး ...

မီးယပ်ရောဂါရှိသူများ ဗိုက်ခေါက်ထူ၍ ဗိုက်ကြီးပူနေသူများ အောက်ပါ အပျိုအအို အလှချက်ဆေးကို သုံးစွဲလျှင် ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည် ...။

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ... ၂၅ ကျပ်သား
(၂) ထန်းလျက် ... ၅၀ ကျပ်သား
(၃) ဇာသီး ... ၁ ကျပ်သား
(၄) လေးညင်း ... ၁ ကျပ်သား
(၅) ဘုမ္မရာဇာ ... ၁ ကျပ်သား
(၆) စမုန်မျိုးငါးပါး ... ၃ ကျပ်သား
(၇) မန်ကျည်းနှစ် ... ၁၀ ကျပ်သား

မတူး မခြစ်အောင် ချက်ပါ။ လက်ကော်ရလျှင် ချပါ။ ညအိပ်ရာဝင် ကော်ဖီဖွန်းတစ်ဖွန်း မှီဝဲ၍ ရေအေး အဝသောက်ပေးလျှင် အမျိုးသမီးရောဂါအမျိုးမျိုးမှ ကင်းဝေးပြီး အသားအရေ နုပျိုချောမွေ့ ကြည်လင်စိုပြည် လာစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၇၅)

(၂၁) မစားတတ်လျှင်ဘေးဖြစ်သည်နှင့်အမျိုးသမီးများလက်စွဲ
မေသကြိန် (ပညာရေး)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၃၊ နိုဝင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၁၂၀ကျပ်။ ၀၀၀စာပေ ...။

၁။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ရောဂါနဲ့ဆေး၊ တည့်အောင်ပေး ...

(၁) လန့်တတ်သူကို ဇီးယိုကျွေး ...

(၂) ဆီးအောင့်သူကို မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါးတိုက် ...

(၃) ရင်ဘက်အောင့်သူကို ရှောက်သီးသုတ်ကျွေး ...

(၄) အညောင်းလွန်သူကို သံပုရာသီးမီးဖုတ်ကျွေး ...

(၅) အိပ်မပျော်သူကို မယ်ဇလီဖူး မီးဖုတ်ကျွေး၊ ငရုတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ + နီကျွေး ...

(၆) ချောင်းဆိုးလွန်းလျှင် ရဲယိုသီးမှည့်နှင့် ပျားရည်ရောကျွေး ...

(၇) နူလာလိပ်ခေါင်းဖြစ်လျှင် သက်ရင်းကြီးမြစ်နှင့် သံပုရာရည် ရောတိုက် ...

(၈) ညှင်းပေါက်သော် မုတ်ခါးလိမ်း ....

(၉) ရင်တုန်၍ မောလျှင် ရှောက်ရည်နှင့် ထန်းလျက် ရောတိုက် ...

(၁၀) ချောင်းခြောက်ဆိုးလျှင် နွယ်ချို သံပုရာမြစ်၊ ဆား ဆတူထောင်း၍ ကျွေး ...

(၁၁) ပန်းနာထလျှင် မဆလာနှင့် ပျားရည်ဆတူရောတိုက် ...။ (စာ၊ ၄၀)

(၂၂) ဆေးကိုရွာ အစာမှာတွေ့
ဝဏ္ဏမာလာ B.A (History)
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅၊ အောက်တိုဘာလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ ပညာအိမ်စာပေ ...။

၁။ မြင်းခွာရွက် ...

မြင်းခွာရွက်ကို အရှေ့တိုင်းသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးအသက်ရှည်ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲလာကြပါတယ်။ ထို့ပြင်အဟာရ အဖြစ်လည်းသုံးစွဲ လာကြပါတယ်။ ထို့ပြင် ဆေးမြီးတိုအဖြစ်လည်းသုံးစွဲလာကြပါတယ်။ အကျိုးအာနိသင်မှာ အစာကြေသည်။ အားသစ်ကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အသံကောင်းစေသည် ...။

သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်ရောဂါ၊ အဖျဉ်းကြီးရောဂါ၊ ရေငတ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဆံပင်ဖြူ ဆံပင်ကျွတ်ရောဂါ၊ မျက်စိနာ မျက်စိမှုန်ရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးသွန်ရောဂါ၊ လေဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ အိပ်မပျော်ရောဂါ၊ လေကျပ် လေချုပ်ရောဂါ၊ သဂျက်ရွက်ရောင်ရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါ၊ အသားအရေညစ် သွေးမသန့်၊ ပြည်မထွက်၊ အာရုံကြောရောဂါ၊ ဂဠုန်ခြင်းရောဂါ၊ အမောလွန်ရောဂါ စသည်များ သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည် ...။ (စာ၊ ၇၉)

၂။ ကန်စွန်းရိုးနီ ...

ကန်စွန်းရိုးနီကိုလည်း အာဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးဆေးဖက်ဝင် ဟင်းတစ်မယ်အဖြစ်လည်းကောင်း သုံးစွဲကြပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင်မှာ သွေးကင်း၊ လေကင်းရောဂါ အပုပ်အကင်းနှင့် အဖျားကင်းရောဂါ မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ချက်၍ စိတ်ရောဂါဖြစ်သူအတွက် ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သော ရောဂါအနာများကိုလည်း ကောင်းနိုင်သဖြင့် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းစားပင် တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ယင်းတွင် ဗိတာမင်အေ၊ ဗိတာမင်ဘီ၁၊ ဗိတာမင်ဘီ၂၊ ဗိတာမင်စီ၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိုတ်၊ နိုင်ယာစင်၊ ကယ်လိုရီ (ကစီ) အစရှိသည့် အာဟာရဓာတ် တော်တော်များများပါဝင်တယ် ...။ (စာ၊ ၈၀)

၃။ နေ့စဉ်ထမင်းပွဲမှာ စားသင့်သောဟင်းအမယ် ...

နေ့စဉ်ထမင်းပွဲမှာ မြင်းခွာရွက်နဲ့ ကန်စွန်းရိုးနီကို ဟင်းအမယ်အဖြစ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ တစ်ပတ်လျှင် ၃ ၄ ကြိမ်ခန့် ထည့်စားသင့်ပါတယ် ...။ (စာ၊ ၈၀)

(၂၃) ဆီးချိုဆိုသောထိုရောဂါ
မကွေးဝင်းမြင့်
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၂၊ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ ဆုမြတ်စာပေ...။

၁။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သပြေခါက် ...

သပြေခါက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက် ဆီးချိုဆိုတော့ရေတတ်တယ် ရေတတ်တိုင်း အဲဒါကိုသောက်တာပဲတဲ့ သပြေဟာဖန်တဲ့ အရသာရှိတော့ သာမည်ဆီးချိုကိုပျောက်ပါတယ် ဝမ်းမီးလွန်တဲ့ ဆီးချိုပေါ့ဗျာ ဒါပေမယ့် ဆီးချိုသာမက သွေးတိုးနဲ့ လေငန်းရောဂါရှိသူကိုတော့ သပြေခါက်နဲ့ မတည့်ဘူးဗျ ...။ (စာ၊ ၉၅)

(၂၄) သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း
မကွေးဝင်းမြင့်
တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၄ အောက်တိုဘာလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ ဆုမြတ်စာပေ ...။

၁။ ဝသောသူ သွေးတိုးအတွက် ...

ဝသောသူ သွေးတိုးနေစဉ် ဝမ်းသက် လေသက်ဓေရန် အဓိကထားပြီး ကုရပါသည်။ ဆေးစားဖို့ကတော့ နနွင်းမှုန့် နှင့်ပျားရည် တေပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် စားပါ။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချိုသောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၂၇)

၂။ ပိန်သောသူ သွေးတိုး အတွက် ...

သံပုရာရည်သောက်ပါ။ ရေနွေးနှင့် သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၈)

၃။ သွေးတိုးနှင့် နနွင်းခါး တည့်သူ/မတည့်သူ ...

နနွင်းခါးဟာ ဝပြီးသွေးတိုးဖြစ်သူနဲ့သာ တည့်တာ၊ ပိန်ပြီးသွေးတိုးဖြစ်သူကိုတော့ နနွင်းခါးဆေး မပေးရပါဘူး ...။ (စာ၊ ၃၄)

၄။ သွေးတိုးနှင့်သံပုရာဧေ့ ...

သံပုရာဧေ့ကို ဝါးစားလျှင် ခါးသက်သက်အရသာ၊ ဖန်ချဉ်အရသာ၊ ပူရှိန်းရှိန်း စပ်ရှားရှားအရသာ တွေ့ရ၏။ သံပုရာဧေ့ကို ၃၊ ၄ ဧေ့ ဝါးစားလျှင် ချက်ချင်းသွေးကျ၏ ...။ (စာ၊ ၄၈)

၅။ အဖျားလေးမျိုး (ရေခဲအုပ်သင့်၊ မအုပ်သင့်) ...

ဖျားတာက (၄)မျိုး ရှိတယ်။ သွေးဖျား၊ လေဖျား၊ သည်းခြေဖျား၊ သလိပ်ဖျား။ သည်းခြေဖျားဆိုရင် ရေခဲအုပ်။ အုံသြလောက်အောင် ပျောက်တယ်။ အဲ သလိပ်ဖျား သွားအုပ်မိရင်တော့ ကျပ်ဆို့ပြီး သေပြီသာမှတ် ...။ (စာ၊ ၄၃)

၆။ သွေးတိုးပျောက်ဆေး ...

ဆင်တုံးမန္တယ်၊ အုန်းနဲ့မြစ်၊ ငုနှစ် *(ငသီးထဲက အနှစ်)* ဆတူရောဖွေ့။ ဥပမာ ဆင်တုံးမန္တယ် ၁ကျပ်သား၊ အုန်းနဲ့မြစ် ၁ကျပ်သား၊ ငုနှစ် ၁ကျပ်သား၊ စုစုပေါင်း ၃ကျပ်သားဆိုရင် နနွင်းမှုန့်စစ်စစ်က သုံးဆ ၉ကျပ်သားရော ...။

အဲဒါကို ပျားရည်နှင့် တေ၊ ညအိပ်ရာဝင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း မှန်မှန်သောက်ရင် သွေးတိုးရောဂါဆိုတာ ရှင်းရှင်းပျောက်တယ်။ ရေချိုးရမှာ ကြောက်သူတွေ ချိုးချင်စိတ် ပေါ်လာမယ်။ ဇက်ကြောတက်တာလောက်တော့ အပျော့ပေါ့ ...။

ဆေးကောင်းလွန်းတော့ ရောဂါကြီးလေလေ ဆေးစွမ်းထက်လေလေ ...။ (စာ၊ ၄၅)

၇။ သွေးတိုးနှင့် မှန်ကန်သော သတိရှိမှု ...

မှန်ကန်သော သတိရှိမှုအတွက် အသက်ရှူမှု (အာနာပါနသတိ) ကို လူကြိုက်အများဆုံး ဖြစ်၏။ အသက်ရှူခြင်းသည် သွေးစင်ကြယ်မှုကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြု၏။ အသက်ရှူခြင်းသည် နှလုံးတာဝန်နှင့် သက်ဆိုင်၏။ နှလုံးတာဝန်ကျေပွန်သောအခါ သွေးအား တိုးတက်ကောင်းမွန်၏။ ဤနည်းဖြင့် တိုးတက်သောကျန်းမာမှုကို မလွဲတမ်းရနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် အသက်ရှူခြင်းကိုသိမှု ''သတိ'' သည် အသက်ရှူခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ချို့ယွင်းချက်များကို ပြင်ပေးနိုင်၏။ အသက်ရှူခြင်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသောအခါ ပို၍ကောင်းမွန်သော နေထိုင်မှုကို ရရှိလေသည် ...။ (စာ၊ ၅၂)

၈။ သွေးတိုး၊ လေငန်းနဲ့ လုံးဝမတည့် ...

သံပုရာရည်သည် အခိုးပွင့်စေသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သက်သာသယောင်ပြ၏။ ပြီးတော့မှဒုက္ခပေးသည်။ သံပုရာရည်သည် အအေးဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ အေးချဖွဲ့စည်းခြင်းကြောင့် လေငန်းဖြစ်သူ အေးသော သံပုရာရည်နှင့် လုံးဝမတည့်ပါ ...။ (စာ၊ ၇၉)

ဝသောပုဂ္ဂိုလ် သွေးတိုးရောဂါရှိလျှင် သံပုရာရည်ကို သောက်ကြပြန်သည်။ မသင့်ပါ။ ဝသောသွေးတိုးဖြစ်နေသူကို သံပုရာရည်တိုက်ခြင်းသည် သေရွာသို့ မြန်မြန်ပို့ခြင်းနှင့် တူပါသည်။ သံပုရာသည် ဝသောသွေးတိုးရောဂါရှင်များနှင့် လေငန်းရောဂါရှင်များ၏ မိတ်ဆွေမဟုတ်ပါ ...။

မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်သော ရန်သူဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၈၀)

ပိန်သောသူသွေးတိုးဖြစ်လျှင်လည်း အေးသောသံပုရာရည် မသောက်ရပါ။ သံပုရာရည်ကို ရေနွေးနှင့် သောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၈)

(၂၅) လူထဲကဆေးပညာ
မကွေးဝင်းမြင့်
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၁၊ ဒီဇင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ အားမာန်သစ်စာပေ ...။

၁။ စိတ်ကြောင့် ...

ရေကြောင့် ၍ နှံ့ နွံဖြစ်၏ ...။
ထို ၍ နှံ့ နွံကို ရေဖြင့်သာ ဆေးကြောရာ၏ ...
စိတ်ကြောင့် ရောဂါရ၏ ...။
ထိုရောဂါကို စိတ်ဖြင့်သာကုသရာ၏ ...။ (ဓမ္မပဒ) (စာ၊ ၃၁)

၂။ တင်းတိပ်ပျောက်ဆေး ...

(၁) သိန္ဓောခဲကိုကြိတ်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ (ဇွဲရှိရှိ) လိမ်း ...။ (စာ၊ ၄၂)
(၂) တစ်နည်း မန်ကျည်းအမဲ့ ရေနဲ့ဖျော်၊ မျိုစ်မကျဲလေး စွဲစွဲမြဲမြဲလိမ်း ...။ (စာ၊ ၄၅)
(၃) တစ်နည်း ဆားခါး (မြန်မာဆားခါး) ကို ရေနဲ့ဖျော် စွဲစွဲမြဲမြဲ လိမ်းပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၄၇)

၃။ လိင်ဥရောင်ပျောက်ဆေး ...

တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် (၈) သွေးဒူလာဆေး (သုံးပုံခွဲဆေး) လက်ဖက်စားဖွန်းလေးနဲ့ တစ်ဖွန်း ရှောက်သီးတစ်ခြမ်းရဲ့ အရည်ထဲ့ အဲဒါသောက် ...။ (စာ၊ ၅၉)

၄။ ပျားရည်စစ်/ မစစ်ခွဲခြားနည်း ...

(၁) ပျားရည်ထဲသို့ လက်နှစ်ပြီးနောက် ရေဆေးလိုက်ပါ။ ကပ်စေးမနေဘဲ ပြောင်ချောသွားလျှင် ပျားရည်စစ်၏။ (''ပျားစားလက်ဆေး'' ဟုပင် စကားပုံရှိသည်) ...။

(၂) ကြွေပန်းကန်တစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး ပျားရည်ကို အစက်ချကြည့်ပါ။ ပျားရည်စစ်လျှင် ပုံပုံကလေး ရှိနေမည်။ ပျားရည်မစစ်လျှင် ရေနှင့် ရောထွေးသွားမည် ...။ (စာ၊ ၆၅)

၅။ စတုမဓူ ...

''စတု'' သည်လေး ''မဓူ'' သည် အချိုအဆိမ့် (၄)ခုပေါင်းစပ်ထားသည်ကို ''စတုမဓူ''ဟု ခေါ်သည် ...။ အချိုအဆိမ့် (၄)ခုမှာ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ သကာ (တင်လဲ)၊ နှမ်းဆီတို့ဖြစ်၏။ထိုလေးမျိုးကို အချိုးကျပေါင်းစပ်ပြီး နေဖြင့်ချက် သို့မဟုတ် မီးအေးအေးဖြင့် ချက်၊ ပုလင်းထဲတွင် လုံစွာထား၍ သုံးဆောင်ပါ ...။ (စာ၊ ၆၆)

၆။ ထုံနာ၊ ကျင်နာနှင့် အဆုတ်နာပျောက်ဆေး ...

ရှောက်သီးတစ်လုံးကို ဆန်ပုံးရည်နှင့် ရေခန်းပြုတ်၊ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်း၊ ဆား ၃ကျပ်သားလျှော် အမှုန့်ထောင်း၊ ပွေးကိုင်းရွက် ၅ကျပ်သားကို အမှုန့်ထောင်း ...။

ငှက်သုံးမျိုးရော၊ ညအိပ်ရာဝင် မန်ကျည်းဓေ့ ၂စေ့ခန့်စား။ ထုံနာကျဉ်နာသာမက မြစ်ခြောက်နာ (အဆုတ်နာ) ပါပျောက်ကင်း၏ ...။ (စာ၊ ၉၄)

၇။ အသားဝါရောဂါ ပျောက်ဆေး ...

မက်လင်ချဉ် ၁၀ကျပ်သား ရေထည့်ကာ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်၊ ထန်းလျက် ၁၀ကျပ်သား ရေထည့်ကာ အခြားအိုးတစ်လုံးနှင့် ပွတ်ပွတ်ဆူအောင်ပြုတ် နှစ်မျိုးလုံးအအေးခံ ချိုချဉ်ကလေးစပ်ပြီး ပထမ ကြွေဖွန်းကြီး တစ်ဖွန်းခန့် တိုက်ရ၏။ ၁၅မိနစ်ကြာတော့ ၂ဖွန်း၊ နာရီဝက်ခန့်ကြာတော့ ၄ဖွန်း၊ သည်လိုနှင့် တစ်စတစ်စ တိုက်လာရာ နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ ရောဂါရှင်၏ မျက်နှာကြည်လင်လာသည်။ သုံးရက်ခန့် အကြာမှာ ထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်ပြီး ဂရုက်မြောက်သော် အသားဝါမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပျောက်ကင်းသွား၏ ...။ (စာ၊ ၁၀၂)

၈။ ဆီးပူခြင်းနှင့် ကျောက်ဖရုံ ...

ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးကို ထိပ်ဝဓားနဲ့ခြွတ်၊ အတွင်းကအစာတွေထုတ်ပစ်၊ ပြီးတော့အဲဒီအထဲကို ထန်းရည်အချိုထည့်၊ ထန်းရည်မရနိုင်ရင် ထန်းလျက် ၄ ၅ ၆လုံးလောက် ထုထောင်းပြီးထည့်။ ပြီးတော့ ထိပ်ဝကို ပြန်ပိတ်ထားလိုက် *(ထန်းရည်ထည့်ထားရင်)* သုံးနာရီလောက်ကြာတော့ ရေဆာရင် ရေသောက်သလိုပဲသောက်။ (ထန်းလျက်ထည့်ထားရင်) လေးငါးနာရီလောက်ကြာတော့ ထန်းလျက်ကော ကျောက်ဖရုံသီး အတွင်းသားပါ ဇွန်းနဲ့ကော်စား။ တဝတပြဲကြီး စားစရာမလိုပါဘူး တန်ရုံသင့်ရုံပေါ့ ...။

တစ်ချို့လည်း အမြစ်ပြတ်အောင်(၃)လုံးလောက်အထိကုန်အောင် စားကြတယ်။ အဲဒီနည်းအတိုင်း လုပ်လိုက်တော့ အနှစ် (၂၀)လောက်စွဲလာတဲ့ ဆီးပူရောဂါရှင်းရှင်းပျောက်ရော ...။ (စာ၊ ၁၃၃)

၉။ ဆီးနို၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးသွေးပါပျောက်ဆေး ...

ရေတ်ကောင်း (၇)စေ့ ထန်လျက်ကြီးရင် (၂)လုံး သေးရင် (၃)လုံး ရေလက်ဖက်ရည် အချိုပန်းကန် (၂)လုံးထည့်ကျို အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာကို လူနာအားတိုက်။ ခပ်ပူပူလေးတိုက် ပျောက်တယ် ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၁၀။ အသည်ရောင်၊ အသားပါနှင့် ကုန်းထိကရုံး ...

ကုန်ထိကရုန်းလက်တစ်ဆုပ်ကို ရေအချိုပန်းကန်သုံးလုံးလောက်တွင် ၂လုံးကျန်အောင်ကျို။ သကြားကြွေဇွန်းကြီးနဲ့ ၂ဇွန်းတိတိထည့် ဉနာရီကြား တစ်ကြိမ်တိုက်။ တစ်ကြိမ်တိုက်ကြွေဇွန်းကြီး(၃)ဇွန်း ...။ (စာ၊ ၁၆၆)

၁၁။ ဆံပင်နက်အောင်၊ ထောပတ်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ် ...

ဆင်တုံးမန္တယ် တစ်ပေလောက်ကို အခွံများအား ဓားဖြင့် ခြစ်ပြစ်ပါ။ ဓားဖြင့်ပါးပါးလေးလွှာရာ ဆင်တုံးမန္တယ်အလွှာလေးပေါင်း (၁၂၀)ကျော်ရသောအခါ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ နေပူလှန်း။ ညနေစောင်း သွေ့ခြောက်သွားတော့ သံဒယ်အိုးထဲ ထောပတ်ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းထည့်၍ ဆင်တုံးမန္တယ်အပြားများကို ကြော်ပါသည်။ အနီရောင်သမ်းလာသော် အအေးခံ ပုလင်းထဲထည့်။

(၁) တစ်ခါစား ၃ ၄ခု ရက် ၂၀ကျော် စားရမည် ...။ *(ခရိုးသွားဆေးသမားစာအုပ်မှ)*

(၂) နံနက် (၃)ပြား၊ ည (၃)ပြား တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်စား ...။ *(ကျန်းကျန်းမာမာချမ်းချမ်းသာသာစာအုပ်မှ)*

၁၂။ ဆင်တုံးမန္တယ်လျှက်ဆား...

ဆင်တုံးမန္တယ် တစ်ပိသာ၊ ရှောက်သီးကောင်းကောင်း အလုံးကြီး (၃)လုံးပါးပါးလှီးထည့်။ ဆားက အစိတ်သားထည့်။ အဲဒီသုံးမျိုးကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့ တစ်ညစိမ်ထား။ နောက်နေ့ ရေခန်းအောင်ပြုတ်။ ရှောက်သီးနူးသွားသည်အထိ ရေခန်းရင် လင်ဖန်းထဲ ထည့်ပြီးနေလှန်း။ ခြောက်သွားရင်အမှုန့်ကြိတ်။ လေလုံ ပုလင်းသန့်သန့်မှာထည့်။ လိုသလိုသုံးပေတော့ ...။

သွေးတိုး၊ လေအောင့်၊ ဗိုက်နာ လေရောဂါမှန်သမျှ အကုန်ကောင်းတယ် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်တာလည်း ရတယ်။ လျှက်ဆားလို သူချည်းလျှက်လျှက် ပျားရည်နဲ့ရောလျှက်လျှက် အကုန်ကောင်းတယ် အဲဒီလျှက်ဆားဟာ အသက်ရှည်ဆေးပဲ။ လိုသလိုသုံး။ ဆင်တုံးမန္တယ်ဆိုတာ မသေပင်။ ပျားရည်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မပုပ်တဲ့အရည် ...။ (စာ၊ ၁၇၅)

၁၃။ မယ္ဒဉ်နိုင်သော ဆေးတစ်ဖုံ (ဒဟတ်သကိုင်းနှင့် နွယ်ချို) ...

လောကမှာ ဘယ်သူတွေဘာဆေးဖော်စားစား။ အဲဒီဆေးကိုတော့ မယ္ဒဉ်နိုင်ဘူး။ ဆေးနည်းက နှစ်မျိုးထဲမို့ အထင်သေးမလားဘဲ။ ဒဟတ်သကိုင်းက လေကောင်းတယ်။ နွယ်ချိုက အစာအိမ်သန့်ရှင်းတယ်။ လူတွေမှာ ဒီနှစ်ခုပြည့်စုံရင် ကျန်းမာပြီပေါ့ ...။

ဆေးဖော်ပုံက ဒဟတ်သကိုင်းနဲ့ နွယ်ချို ဆတူ အမှုန့်ကြိတ်ရမယ်။ အဲဒါကို လေလုံပုလင်းထဲ ထည့်ထား။ နံနက် ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ မန်ကျည်းဇေ့ တစ်ဇေ့စာ စား၊ ညအိပ်ရာဝင်မှာလည်း ဒီလိုပဲ တစ်ကြိမ်စား ...။ (စာ၊ ၁၉၀)

(၂၆) ကျွန်တော်နှင့်ဆေးလောက၊ ဆေးလောကနှင့်ကျွန်တော် ...
မကွေးဝင်းမြင့်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄၊ နိုဝင်ဘာလ။ တန်ဖိုး ၁၀၀၀ကျပ်။ ပညာရှေ့တောင်စာအုပ်တိုက် ...။

၁။ လေဖြတ်ခြင်းဘေးကင်းဝေရေး ...

ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခံရသူအတွက် အမြန်ကုသနည်း ....
ပထမအရေးအကြီးဆုံးအချက်။

လေဖြတ်ခံရသော လူနာကို ဖြစ်သည့်နေရာတွင်ပင် ထားရမည်။ မည်သည့်နေရာကိုမျှ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းလိုက်ပါက လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောများ လျှင်မြန်စွာ ပေါက်ကွဲပြီး လူနာ၏ အခြေအနေ ဆိုးရွားသွားလိမ့်မည် ဖြစ်သည် ...။

ဒုတိယအရေးအကြီးဆုံးအချက်။

လူနာကိုဖြစ်သည့်နေရာ၌ပင် အသာအယာထူမပေးပြီး ပြန်၍ လဲကျမသွားစေရန် အသာမှိန်း၍ ထိုင်စေရမည် လူနာကိုယ်တိုင် မထိုင်နိုင်ပါက တစ်ဦးဦးက အသာမှေး၍ ထူမထားရမည်။ ထူမပြီးပြီးချင်း ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးအပ်ဖြစ်စေ လက်ချုပ်အပ် ထိပ်ဖျားကို မီးရှို့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားသောအပ်ဖြင့် လူနာ၏ လက်ဆယ်ချောင်းထိပ်ဖျားကို *(ပဲစေ့ခန့်)* သွေးစက် တစ်စက်စီထွက်လာအောင် ဖောက်ပေးရမည်။ သွေးစက် *(ပဲစေ့ခန့်)* ထွက်မထွက်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သွေးမထွက်ခဲ့လျှင် သွေးထွက်လာအောင် လက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်ပေးရမည်။ လက်ချောင်းများအားလုံး သွေးထွက်ပြီးနောက် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း လူနာ ပြန်လည် သတိရလာလိမ့်မည် ...။

တတိယအရေးကြီးဆုံးအချက်။

လူနာကိုလေဖြတ်လျှင်ဖြတ်ချင်း ပါးစပ်ရွဲ့စောင်းသွားပါက ၎င်နားရွက်နှစ်ဖက်လုံးကို နီရဲလာသည့်တိုင်အောင် လက်ဖြင့်ပွတ်သက်ဆွဲပေးပါ။ နားရွက်နီရဲလာလျှင် နားရွက်အောက်ပိုင်း နားဖောက်သည့်နေရာတွင် ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးအပ် (သို့) မီးရှိုထားသည့် လက်ချုပ်အပ်ဖြင့် နားရွက်တစ်ဖက်စီ ဖောက်ပေးပါ။ ပဲစေ့ခန့် သွေးစက်နှစ်စက်ထွက်လာပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပါးစပ်ရွဲ့စောင်းသွားခြင်းမှ ပြန်လည်တည့်မတ် ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မည် ...။ (စာ၊ ၁၇)

စတုတ္ထအရေးအကြီးဆုံးအချက်။

လူနာကိုပြုစုကုသပြီး ပုံမှန်အခြေအနေရောက်အောင် စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှဆေးရုံပို့ခြင်း လိုအပ်သည့် ဆေးကုသမှု ခံယူရန် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ ...။

အကျိုးကျေးဇူး။

အထက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါက အကြောသေခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ခြေလက်လှုပ်ရှား၍မရခြင်း၊ စကားမပီသခြင်းစသည့် လူဖြစ်ရှုံးရမည့် ဒုက္ခိတဘဝမှ ကင်းဝေးစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

နိုးဆော်တိုက်တွန်း မေတ္တာသွန်း ။

ဤနည်းမှာ လက်တွေ့ပျောက်ကင်းစေသော နည်းဖြစ်၍ လူအများ လေဖြတ်ခြင်းဒုက္ခမှ ကင်းဝေးကြစေရန် မေတ္တာစေတနာဖြူစင်စွာဖြင့် ကုသိုလ်အမှုပြုလိုက်ပါသည်။ မိမိတို့၏ မိတ်ဆွေများထံသို့ တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေလွှဲပြောင်းခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ထူးကို ရယူကြပါ ...။

ဤနည်းအတိုင်း လူနာကို ပြုစုကုသပေးခြင်းဖြင့် ရာနှုန်းပြည့်အောင်မြင်သော ကိုယ်တွေ့နည်းဖြစ်ကြောင်း အာမခံပါသည် *(ဤကုသနည်းကို တရုတ်ပြည်မှ ပေးပို့ခဲ့သော ကုသနည်းမှ ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်)* ...။

၂။ ကြို့ထိုးခြင်းပျောက်ဆေး ...

(၁) တြိဖလဆေးပြား = ဆီးဖြူသီးက တစ်ကျပ်သား၊ ဖန်ခါးသီးက တစ်ကျပ်သား၊ သစ်ဆိမ့်သီးက တစ်ကျပ်သား၊ ဆားမီးဖုတ်က တစ်ကျပ်ခွဲသား။ အဲဒါကိုရော၊ အမှုန့်ကြိတ်၊ ဆေးပြားလုပ်။ တစ်ခါသောက် သုံးပြား ရေနွေးနဲ့သောက်...။

(၂) ကြွေဇွန်းထဲ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ထည့်၊ ကြွေဇွန်းကို မီးနဲ့အပူပေး၊ အမြှုပ်ကလေးတွေထလာရင် အအေးခံ၊ ခပ်နွေးနွေးရှိရင် လူနာကို လျှာနဲ့ လျှက်ခိုင်း ...။ (စာ၊ ၂၈)

၃။ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ရှောက်ပေါင်းရည် ...

ထန်းလျက် ဂျက်ပျဉ်သားကို ရေ ဌက်ပျောဖူးပုလင်း (၅)ပုလင်းထည့်ပြီးကျို ပြီးတော့ အအေးခံ။ ပြီးတော့ ထန်းရည်အလျင် တစ်ပုလင်းရော အဲဒါကို သုံးရက်လောက်စိမ်ထား။ သုံးရက်ကြာပြီးနောက် ရှောက်သီးက (၄)လုံး ရှောက်ရွက်က တစ်ပြည်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်က တစ်ဆယ်သား နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ပေါင်းအိုးထဲထည့် ပေါင်းပေတော့။ အရက်ပေါင်းသလို ပေါင်းချွေးကို ယူရမှာ။ ပေါင်းချွေး ဌက်ပျောဖူးပုလင်းနဲ့ နှစ်ပုလင်းခွဲထိအောင် ထုတ်ယူလို့ရတယ် ...။ (စာ၊ ၄၀)

အောက်ပါဖော်ပြပါအကြောင်းအချက်များကိုတော့မူ မကွေးဝင်းမြင့်၏ ရှောက်ပေါင်းရည် ဆေးအညွှန်းစာရွက်မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည် ...။

ရှောက်ပေါင်းရည်နှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသန အကြိမ်ကြိမ် အခါခါပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ လေငန်း လေဖြတ်ခံရခြင်း၊ ပါးရွဲ့သွားခြင်း၊ ခြေလက်ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ခြေလက်မျှောက်မရခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်းများကို ရှောက်ပေါင်းရည် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် နံနက်စာမစားမီ ဟင်းသောက်ဇွန်း (၂)ဇွန်း၊ ညစာမစားမီဟင်းသောက်ဇွန်း (၂)ဇွန်း တိုက်ကျွေးပါက လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည် ။

လေငန်း လေဖြတ်ခံရသူများကို ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ အုန်းနို့၊ အဆီအစေးများလွန်းသောအစာ၊ နွားနို့၊ ဌက်ပျော အေးဖွဲ့သောအချိုရည်များ မတိုက်ကျွေးပါက ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ဤရှောက်ပေါင်းရည်ကို နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ မီးယပ်ချမ်း မီးယပ်ငုပ်သူများ သွေးထဲတွင် အဆီဓာတ်များသူများ သောက်သုံးပါကလည်း ရောဂါဝေဒနာများပျောက်ကင်းပါကြောင်း ....။

ကိုယ်လက်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲပါက ယင်းနေရာများကို လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ မြိမြိစွာ မကိုင်တွယ်နိုင်ပါက လက်မောင်းနှင့် လက်ချောင်းများကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် ဆုပ်နယ် လိမ်းပေးပါ ...။
(ဆေးအညွှန်းစာရွက်မှ) ...။

၄။ တုတ်ကွေးဖျားပျောက်ဆေး ....

ကွမ်း (၃)ရွက်၊ ချင်းပါးပါးလှီး (၇)လွှာ၊ ထန်းလျက် (၁)လုံး ရောပြုတ်။ အချိုပန်းကန် တစ်လုံးသောက် ပျောက်၏ ...။ (စာ၊ ၄၃)

၅။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး ...

(၁) ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက် ...။

(၂) သို့မဟုတ် ဖန်ခါးသီး သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်... (စာ၊ ၄၄)

၆။ အဆုတ်ရောဂါစစ်တမ်း ...

၁။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ် နေ့စဉ်ဆိုးခြင်း ...
၂။ ကိုယ်ပူ၍ဖျားခြင်း ...
၃။ ဦးခေါင်းပိုင်းချွေးထွက်ခြင်း ...
၄။ အကြောတက်ခြင်း ရင်ဘက်နာခြင်း ...
၅။ သလိပ်ဟပ်လျှင်သွေးစ သွေးနများပါလာခြင်း ...

ချောင်းဆိုးနေ့စဉ်၊ ဗျားဝင်နေ့တိုင်း
ခေါင်းပိုင်းချွေးထွက်၊ ကြောတက်
ရင်နာ၊ သွေးပါလာလျှင်
ဤခြောက်အင် ဖြစ်စဉ်အဆုတ်နာ ...။ (စာ၊ ၅၃)

၇။ အဆုတ်ရောဂါ (မြစ်ခြောက်နာ) ပျောက်ဆေး ...

တောင်မဲအုပ် (လက်ပံခါး)
တောင်မရိုး၊ သင်ပုန်းပင်၊ ဆေးခါး *(မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များစာအုပ်မှ ...)*
စိုင်းလိုင်းပင် (ရခိုင်အခေါ်)
လက်ပံခါးနှင့် တောင်မရိုးမတူ
အကျိုးသွား အာနိသင်တော့တူသည် *(သိမ်ဖြူဆရာတော်)* ...။

(၁) တောင်မရိုးခေါက် (၃၀)သားကို ရေ ၄ ဂျက်ပျော်ဖူးပုလင်း (၃)ပုလင်းထည့်၍ (၁)ပုလင်းသာသာကျန်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို ရေစစ်နှင့်စစ်ယူ၍ ပုလင်းထဲလေလုံအောင်ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ ပျားရည်ကလက်ဖက်စားတစ်ဇွန်း တောင်မရိုးခေါက်ပြုတ်ရည်က လက်ဖက်စားဇွန်း (၂)ဇွန်း ရေသန့်သန့်က ထမင်းစားဇွန်း (၃)ဇွန်း ခန့်ရော၍ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက် ...။ (စာ၊ ၅၆)

(၂) တစ်နည်း တောင်မရိုးခေါက်ကို အမှုန့်လုပ်ပါ။ ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် ဆီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ နံနက်၊ ည ထမင်းစားပြီး (၅)လုံးစီ စားသုံးပေးပါက အဆုတ်သန့်ပြီး ချောင်းဆိုးသွေးပါ အဆုတ်ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးပါလိမ့်မည်...။ (စာ၊ ၆၀)

၈။ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်နှင့် ကျောက်ပျဉ် ...

ပထမ ဆီးကို သွားချင်သလောက် သွားလိုက်ပါတယ်။ ဆီးသွားပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အိပ်ရာထက် ပက်လက်လှန်ပြီး ဆီးခုံပေါ် ကျောက်ပျဉ်ကလေးတင်ပြီး အနှိပ်သည်များ ပေါင်ခြံမှာ အပူထုတ်သလို ဆီးခုံပေါ်မှာ အပူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ခဏလောက်နဲ့ လက်တွေ့ပျောက်ပါတယ်။ ဆီးသွားရတာ အားမရဘဲ ဆီးတစ်စက် တစ်စက် ကျသူများကိုပင် လုပ်ခိုင်းရာ လက်တွေ့ ပျောက်ကင်းကြပါတယ် ...။ (စာ၊ ၆၃)

၉။ အနန္တသုခချက်ဆေးနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

၁။ရှားစောင်းလက်ပပ် ... ၅၀ကျပ်သား
၂။ထန်လျက် ... ၆၀ကျပ်သား
၃။ကြက်သွန်နီ ... ၂၀ကျပ်သား
၄။ဖလူးမတောင်ဇွန်း ... ၅ကျပ်သား
၅။မန်ကျည်းမှည့် (အနှစ်) ... ၅ကျပ်သား

အထက်ပါ ဝါးမျိုးကို ကျိုချက်။ လက်ကော်၍ ရလျှင်ချ။ မသဘာဝအလှများနှင့် ခွန်အားတိုးစေ၍ လေးဘက်နာ ပျောက်ကင်းကြောင်း။ ဆေးအညွှန်းကို မကွေးဝင်းမြင့်၏ အနန္တသုခချက်ဆေးတွင် ကြည့်ပါ ...။ (စာ၊ ၁၀၉)

၁၀။ မုတ်ခါးထုတ်လုပ်နည်းနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ် ...

ရှားစောင်းလက်ပပ်အပင်ကို ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ မုတ်ခါးဓာတ်မပါတဲ့ အလယ်သားကို ခြစ်ထုတ်ယူထားပြီး *(ဘေးအကာ)* အခွံကို သေးနုပ်သွားအောင် ဓားနဲ့စဉ်းပါ။ နေ ၂ ဂုက်၊ ၃ ရက်လောက်လှန်းရင် ခြောက်သွားပါတယ်။ နောက်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်ပါ မုတ်ခါးကဲ့သို့ အနံ့အရသာတူတဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင်မုတ်ခါးကိုရရှိပါတယ် ...။

ဆေးအာနိသင်မှာ အစေးမုတ်ခါးနီးနီး အစွမ်းထက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ပြင်ပမှဝယ်ယူတဲ့မုတ်ခါးတွေလို ''စစ်ရဲ့လား'' ဆိုတာ ပူပန်စရာမလိုတော့ဘဲ ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်တဲ့အတွက် စိတ်ချစွာသုံးစွဲနိုင်တဲ့ ဓေတ်သစ်မုတ်ခါးပဲဖြစ်ပါတော့တယ် ...။ (စာ၊ ၁၁၃)

(၂၇) ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ
မကွေးဝင်းမြင့်
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၄၊ ဩဂုတ်လ။ တန်ဖိုး ၄၀၀ကျပ်။ ဆုမြတ်စာပေ ...။

၁။ ဓာတ်လေးပါးညီဆေး (ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ) ...

၁။ ဥနဲ့ (အုန်းနဲ့) ... ၅ကျပ်သား
၂။ ငုဧါက် ... ၅ကျပ်သား
၃။ ဆင်တုံးမန္တယ် ... ၅ကျပ်သား

အထက်ပါ (၃)မျိုးကို အမှုန့်ပြုပါ။ ပျားရည်နှင့်တော၍ ရွေးကြီးခန့်အလုံးလုပ်ပါ။ လေလုံဖန်ပုလင်းတွင် ထည့်ပါ။ နံနက် ထမင်းစားပြီး (၃)လုံး ည ထမင်းစားပြီး (၃)လုံးစားပါ။ လေဖြတ်၊ လေငန်း အထူးကာကွယ်ပါသည်။ စမြင်းခံ၍ ညောင်းညာ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ခွဲကျပ်ခြင်း၊ မောဟိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေသော ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည် ...။ (စာ၊ ၄၀)

၂။ ဓာတ်ဗူးနှင့် ဆန်ပြုတ် (ဂျပန်နည်းပညာ)

ည (၉)နာရီခန့်တွင် ရေနွေးဓာတ်ဗူးကြီးထဲသို့ ဆန် ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်းထည့် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူကို အချိုပန်းကန် (၄)လုံးခန့်ထည့်၊ ဓာတ်ဗူးအဆို့ကို လုံအောင်ပိတ်၊ နံနက်လင်းသော်ဓာတ်ဗူးထဲမှ ဆန်တို့သည် အက်ကွဲ နူးနပ်သွားပါသည်။ ပန်းကန်ထဲ ဆားထည့်သောက်ရုံပင် ....။

ဆန်ပြုတ် (ယာဂု) အကျိုးငါးပါး

(၁) ဆာလောင်ခြင်း ပျောက်စေ၏ ...။
(၂) မွတ်သိပ်ခြင်း ပျောက်စေ၏ ...။
(၃) လေကို အောက်သို့ သက်သာစေ၏ ...။
(၄) ဆီးအိမ်တွင်းမှ ဆီးဟောင်းများကို သုတ်သင်၏ ...။
(၅) အစာကို ကြေညက်စေ၏ ...။ (စာ၊ ၅၆)

၃။ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့် ဆူးပန်းပွင့် ...

ဆူးပန်းပွင့် သုံးမတ်သားကို ရေနှင့်ကျို၍ သောက်ပါ ...။ (စာ၊ ၆၈)

၄။ မျက်စိအပြင်တိမ်ပျောက်ဆေး

ကြက်မောက်ဆူးပြန့်ကို ချက်ထားသောဆား မန်ကျည်းစေ့တစ်ခြမ်းခန့် လစ်ပိုပုလင်းထဲထည့် ။ရေသန့်သန့် ပုလင်းတစ် ဝက်ထည့် ပုလင်းကိုနာနာလှုပ် မျက်စဉ်းတစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် နေ့စဉ်မျက်စဉ်းခတ်ရမည့် အပြင် ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းကိုပြုတ်၍ ထိုအငွေ့ကို မျက်စိမှိုင်းခံပေးရမည်။

အတွင်းစားဆေးက မန်ကျည်းမှည့် ၁၀ကျပ်သား ထန်းလျက် ၅ကျပ်သား ဆားက ကွမ်းသီးခန့် အဲဒါကိုညက်အောင် ထောင်း နှမ်းဆီလေးနည်းနည်းထည့်လုံး ညအိပ်ရာဝင် ကွမ်းသီးခန့်ရေအေးနဲ့စားခိုင်းပါတယ်...။

ဒါတောင် မျက်လုံးကမကြည်သေးလို့ ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါသေးတယ်။ အဲဒီနောက် မျက်လုံးနှစ်လုံးစလုံး ကြည်လင်သွားပါတော့တယ် ...။

ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားချက်နည်းမှာ သီတင်းကျွတ် တန်ဆောင်မုန်းလတွင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်များကို နုတ်ယူပြီး နေရိပ်မှာ ခြောက်သွေ့အောင်ထားရပါသည် ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ မီးရှို့ပြာချပါ။ ထိုပြာကို ကြွေရည်သုတ်ထား သောအိုး (သို့မဟုတ်) စဉ့်အိုးထဲတွင် ပြာရည်မြုပ်အောင် ရေလောင်းထည့်ပါ။ အနည်းဆုံး ၃၊ ၄ည ထားပါ ...။

ထိုနောက် အပေါ်ရည်ကြည်ကိုစစ်ယူ၍ သံဒယ်အိုး (သို့မဟုတ်) ကြွေရည်သုတ်ဇလုံနှင့် ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်၍ ကျိုချက်ပါ။ ရေခန်းသွားအောင် မွှေ၍ ကျိုချက်ပါ။ ရေခန်းသွားသော် အသံမြည်လာပါလိမ့်မည်။ မြည်သံပျောက်

ပြီးအခိုးများထွက်လာမှ မီးဖိုပေါ်မှချပါ အအေးခံပါ။ အေးသွားသောအခါ သံဒယ်အိုး(သို့မဟုတ်) ဇလုံတွင်ကပ်နေသော ဆားများကိုဝါးအချွန်ကလေးဖြင့် ခွာယူပါ။ သံဆုံတွင်ထည့်၍ မှုန့်နေအောင်ထောင်းပါ ထိုဆားကိုလေလုံပုလင်းထဲမှာထားပါလေ...။

ထိုဆားကို အရပ်သားများ မသုံးသင့်ပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထက်မြက်စူးရှလှသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အရပ်သားများက ဆေးဆိုလျှင် များများသောက် မြန်မြန်ပျောက်ဟု ထင်ကြသည်။ မဟုတ်ပါ ။ ထက်မြတ်သောဆေးကိုအရမ်းကာရော မသုံးရပါ ...။ (စာ၊ ၇၇)

၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာများနှင့် ချင်း ...

(၁) ခလုတ်တိုက်လဲတာ ခြေသည်း ကျွတ်သွားတယ်။ အဲဒါ ချင်းကိုဆားနည်းနည်းနဲ့ထောင်းပြီး ပတ်တီးစည်းပေးလိုက်တာ (၃)ရက်နဲ့ အကောင်းပကတိ ...။ (စာ၊ ၈၆)

(၂) ကျောက်ကမ်းပါး အစွန်းနဲ့ ခေါင်းတိုက်မိတာ ဦးရေလန်သွားတယ်။ ချင်းနဲ့ ဆားရောထောင်းပြီးဦးရေလန်သွားတဲ့အပေါ်ကို ပိတ်စပါးပါးနဲ့ စစ်ပြီးအရည်ညှစ်ပေးတယ် လိမ်းပေးတယ်။ ပြီးတော့ လန်သွားတဲ့ဦးရေကိုပြန်အုပ်ပေးလိုက်တယ် (၃)ရက်နဲ့ အကောင်းပကတိပဲ။ ဆံပင်တွေလဲမကျတော်ဘူး အံ့ရော ...။ (စာ၊ ၈၇)

(၃) မေးကွဲသွားတာ အသားလန်ပြီး အရိုးတောင်ပေါ်တယ်။ ဒီအတိုင်းလုပ်တာ ပျောက်တယ်။ အနာမရင်းဘူး။

(၄) ခြေမ ခေါက်ပြီး ကျိုးသွားတယ်။ အသားလည်း လန်သွားတယ်။ ချင်းနဲ့ ဆား ပတ်တီး စည်းပေးလိုက်တယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ အကောင်းပဲ ...။ (စာ၊ ၈၈)

၆။ ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး ...

ချင်းတက် အရောင်အသွေးကောင်းကောင်း ၂၅ကျပ်သား ရေစင်စင်ဆေး ပါးပါးလွှာကျောက်ဂျုတ်ဆုံနှင့်ထောင်းစဉ်အိုးကလေးထဲသို့ ထောင်းပြီးချင်းများထည့် ထိုနောက် ပရုတ်ပြားသုံးပြားခြေ၍ထည့် ပြီးလျှင် အရက်ဦးရေ ငှက်ပျောဖူးပုလင်းဖြင့် တစ်ပုလင်းထည့် ပြီးကသန့်စင်သော ဝါးချောင်းကလေးနှင့် မွှေကာ အပေါ်မှလေလုံအောင် အဝတ်စည်းထားလိုက်ပါသည်။

သုံးရက်လောက်ကြာတော့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့အဝတ်ဖြေပြီးလိုသလောက်ကိုပုလင်းထဲထည့်သုံးပေတော့။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမှန်သမျှ အကြောတင် အကြောကပ်၊ ထုံနာကျဉ်နာ အကုန်ပျောက်တယ် အကောင်းဆုံး ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေးပါပဲ...။ (စာ၊ ၈၈)

၇။ ကားမူးပျောက်ဆေး ...

ကားစီးတဲ့အခါ ကားမူးတတ်ကြတယ်။ ပျို့အန်တတ်ကြတယ်။ ချင်းကိုအခြောက်လှန် အမှုန့်ထောင်း ပျားရည်နဲ့ ရွေးကြီးခန့်လုံးထား၊ ကားထွက်ခါနီးတစ်လုံးငုံထား၊ ချိုချဉ်လိုပေါ့။ ဒါဆိုကားမမူးတော့ဘူး၊ မအန်တော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၈၉)

၈။ ဆီးခဏာခဏာသွားခြင်း နှင့်ဆီးကျန်ရောဂါ...

ဂျုတ်ကောင်းတစ်ကျပ်သား မြင်းခွာရွက်အခြောက်သုံးကျပ်သား အမှုန့်ထောင်း ပျားရည်နှင့်တော်၍ ဆီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ ဆီးခဏာခဏာသွားနေသူ ဆီးကျန်ရောဂါဖြစ်နေသူတို့အား တစ်နေ့ (၃)လုံး တိုက်ကျွေးပါက ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၉၀)

၉။ ဆီးသွားသွေးပါ ...

အညောင်းထိုင်သူများ ရေအေးအလွန်ချိုးသူများ အပူအစပ်စားလွန်းသူများ ဆီးသွားသောအခါ သွေးပါတတ်သည်။ ဂျုတ်ကောင်း (၇)စေ့ ထန်းလျက်(၅)ကျပ်သားတွင် ရေအချိုပန်းကန်သုံးလုံးထည့်ကျိုပါ ဆူပွတ်သောအခါ အအေးခံပြီး အချိုပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် သောက်ပါက အပူငြိမ်းပြီး ဆီးသွေးပါခြင်း ပျောက်ကင်းပါသည်...။(စာ၊ ၉၀)

၁၀။ သားသည်မိခင်နို့မထွက်သော် ...

ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ဟင်းခါးချက်၍ ဂျုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီးသောက်ပါက သားသည်မိခင် နို့ထွက်ပါသည်...။ (စာ၊ ၉၀)

၁၁။ ဆီးချိုနှင့် တြိကဋ္ဌတ် ...

တြိကဋ္ဌတ် (၃)ပါး တစ်ကျပ်သားစီထည့်၊ သိန္ဓာကာ တစ်ကျပ်သား၊ အဲဒါအမှုန့်ပြုပြီး ရှောက်ရည်နဲ့ တစ်နေ့ တစ်နေ့တစ်ခွက်သောက်တာ ဆီးချိုရောဂါ သက်သာကြောင်း ...။ (စာ၊ ၉၃)

(တြိကဋ္ဌတ် = ချင်း၊ ဂျုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး) ...။

၁၂။ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဖလူးမတောင်ဂေး ကိုယ်ရောင်ပျောက်ဆေး ...

သတိထားရပါမည်။ ရေချိုးမှား၍ ရောဂါရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏ ကြားဖူးကြပါလိမ့်မည်။ အသည်းမှာအနာပေါက်လို့တဲ့။ အစာအိမ်မှာ ကင်ဆာဆိုပဲ၊ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်တာတဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတဲ့ ...။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော ကလိစာများအား မည်သူမျှ အပ်နှင့်ထိုးခြင်းမပြုကြပါ။ ဘာဖြစ်လို့အနာဖြစ်ကြတာတုန်း စဉ်းစားစရာဖြစ်ပါသည်။ ပူအိုက်သည်ဟု ဆိုကာ ရေအေးကို မကြာခဏချိုးသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူခိုးများသည် အသည်း၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်များသို့ ရိုက်ခတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချို့ အပူခိုးများဆိုလျှင် အရိုးအဆစ်များအထိ စူးဝင်သွားသဖြင့် အဆစ်ရောင်ဝေဒနာများ ခံစားကြပါသည် ...။

အပူခိုးသည် အသည်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်သို့ ဦးမလှည့်ဘဲ ကျောက်ကပ်သို့ ဦးလှည့်ခဲ့သော် ကျောက်ကပ်ရောဂါမှန်သမျှ ခြေသလုံး၊ ခြေဖမိုး၊ ပေါင်၊ ခါးတို့ ရောင်ကြပါသည်။ အသည်းပါရောင်ပါက ဝမ်းဗိုက်ပါရောင်ပါသည်။ မျက်နှာလည်း အမ်းပါသည်။

ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်ပျောက်ဆေး ဖော်ရာ၌ ''ဖလူးမတောင်ဂေး'' သည် အဓိကဇာတ်လိုက် ဖြစ်ပါသည်။ ဖလူးမတောင်ဂေးကို အချို့အရပ်က ''မီးလောင်ပန်း'' ဟု ခေါ်သည်။ အဝါရောင်အပွင့်များ အဆုပ်လိုက်ပွင့်ပါသည်။ လက်ဝါးဖြန့်ထားသလို အရွက်တစ်ရွက်တွင် သုံးမြွာရှိ၍ ၃၊ ၄ပေထိ မြင့်သည်။

မကွေးတိုင်းတရားရုံးအနီး သစ်လုပ်ငန်းဝင်းအတွင်းနေ ဦးအောင်ခင်၊ ဒေါ်လှလှသန်း တို့နေအိမ်၌ ဖလူမတောင်ဂေးပင် ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ အလွယ်တကူရယူနိုင်ရန် တမင်စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြစ်တာပါတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်ပေးပါတယ်တဲ့။

ဖလူးမတောင်ဂေး ကိုယ်ရောင်ပျောက်ဆေး...

(၁) ဖလူးမတောင်ဂေး ... ၂၅ကျပ်သား
(၂) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ... ၃၀ကျပ်သား
(၃) ထန်းဖိုဦးထန်းလျက် ... ၃၀ကျပ်သား
(၄) မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ... ၅ကျပ်သား
(၅) ကြက်သွန်နီ ... ၁၀ကျပ်သား

ပထမဦးစွာ ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်များနှင့် ထန်းလျက်တို့ကို အိုးထဲထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ရေမထည့်ရပါ။ ရှားစောင်းလက်ပပ်မှ ရေများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ဖလူးမတောင်ဂေးကို ညက်စွာ ထောင်းထည့်ပါ။ ထိုနောက် ကြက်သွန်နီ၊ မန်ကျည်းမှည့်ထည့်ပါ။ ကြွက်မြီးတန်းလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၊ အအေးခံ၊ လေလုံပုလင်းနှင့် ထည့်ပါ။ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည (၃)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း (၂)ဇွန်း မောက်မောက် စားရပါမည် ...။ (စာ၊ ၁၀၀)

၁၃။ နွယ်ချို ...

သုတေသနပြုလေ့လာရာတွင် နွယ်ချိုသည် သလိပ်ပျော်စေခြင်း ချောင်ရမ်းမှုပျောက်စေခြင်းသတ္တိများရှိကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ၎င်းအပြင် နွယ်ချို၌ ကော်ရည်တစ်မျိုး ပါရှိခြင်းကြောင့် ၎င်းကော်ရည်သည်ချောင်ရမ်းနေသော အဖျားပါးများကို သုတ်လိမ်း၍ သက်သာမှုကို ရစေသည်။ ၎င်းကော်ရည်ကို အနာခွက်များကုသရန်နှင့် ဝမ်းချုပ်မှုသက်သာစေရန်အသုံးပြုသည်...။

ယနေ့သုတေသနလောက၌ နွယ်ချိုသည် ရေပန်းစားနေ၏။ မြန်မာအာယုဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသိန်မထေရ် ရေးသားပြုစုသော ''ပုံပြဆေးအဘိဓာန်'' ဒုတိယတွဲ၌ နွယ်ချို၏ ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်မှာ အမြစ်ကိုသုံး၏။ ချို၏။ အေး၏။ ကြေကျက်ပြီးသောအခါ ဝိပါကချို၏။ ပေပြစ်၏။ ခွန်အားကိုပြုတတ်၏။ သုတ်ကိုပွားစေ၏။ မျက်စိကိုအကျိုးပြု၏။ အရောင်အဆင်းကိုကောင်းစေ၏။ အသံနှင့်ဆံပင်ကိုကောင်းစေ၏။ လေသည်းခြေကိုနိုင်၏။ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်း၊ အဆစ်ပ်၊ အော့အံ၊ ပါဒရောဂ်၊ ရေငတ်၊ ပျို့ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏ ...။

ယေဘုယျအားဖြင့် နွယ်ချိုမှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော ဒြပ်ပေါင်းများမှာ ပုံမှန်သုံးစွဲရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။ သို့သော်ကြာရှည် သို့မဟုတ် လွန်ကဲစွာ စားသုံးမှုသည် ပြင်းထန်သောဘေးဆိုးများ ဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ လွန်ကဲစွာ

စားသုံးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၊ ဆိုဒီယမ်နှင့် ရေထိန်းချုပ်မှု ပိုတတ်စီယမ်ဆုံးရှုံးမှု သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားမှု၊ နှလုံးရပ်ဆိုင်းမှု အထိပင် ဖြစ်တတ်သည် ...။ (စာ၊ ၁၀၄)

၁၄။ ခံတွင်းရောဂါနှင့် နွယ်ချို ...

နွယ်ချိုကိုငုံ၍ အရည်စုပ်ပါက ခံတွင်း၌ အပူလွန်၍ဖြစ်သော အကျိတ်များ၊ အဖုများ ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၆)

၁၅။ ကြိုးထိုးခြင်းနှင့် နွယ်ချို ...

နွယ်ချိုနှင့် ပျားရည်ရောပြီးလျှက်ပါက ကြိုးထိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည် ...။ (စာ၊ ၁၀၆)

၁၆။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် နွယ်ချို ...

စာရေးသူ (မကွေးဝင်းမြင့်) ကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်း (၂၀)ကျော် ခံစားခဲ့ရသော လေနာရောဂါမှာ နွယ်ချိုနှင့်မှ အမြစ်ပြတ်ခဲ့ပါသည်။ နွယ်ချိုအတောင့်ကို နေ့စဉ် နည်းနည်းစီ ကိုက်ပါးစားရုံနှင့် လုံလောက်၏ ...။ (စာ၊ ၁၀၇)

၁၇။ ယောကျ်ားအကြောအားနည်းခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းနှင့် ရှဉ့်မတက်ဥ ...

ရှဉ့်မတက်ဥကို ရှမ်းပြည်၊ အောင်ပန်း၊ ရွာငံရွာကတော့ သားသမီးများများရစေတဲ့အတွက် ''သားများဥ'' လို့ခေါ်ပါတယ်...။

အဓျိုးသားအားဆေး ...

(၁) ရှဉ့်မတက်ဥ(ခေါ်)သားများဥ	...	၁၅ကျပ်သား
(၂) နွယ်ချို	...	၁၅ ။
(၃) ဆီးဖြူသီး	...	၁၅ ။
(၄) ပျားရည်	...	၂၅ ။
(၅) ထောပတ်	...	၂၅ ။
(၆) သကြား	...	၂၅ ။

ရှဉ့်မတက်ဥနှင့် နွယ်ချိုတို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။ ဆီးဖြူသီးကိုလည်း အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုပါ။ ထောပတ်၊ သကြား၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရောရွက်ကြေရည်သုတ်ဇလုံတစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။ နေနှင့်ချက်ပါ နံနက်ဦး ဟင်းစားတဇွန်း စားသုံးပါ ...။ (စာ၊ ၁၁၂)

၁၈။ သားအိမ်၌ အလုံးရှိသူနှင့် တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး ...

ကျွန်မဆေးခန်းတစ်ခုမှာပြတော့ သားအိမ်ထဲမှာ အလုံးရှိနေတယ်။ စိုးရိမ်ရတယ်ဆိုပြီးသားအိမ်ထုတ်လိုက်ရပါတယ်။ ချုပ်ရိုးဖြည်ပြီးနောက်ပိုင်း လမ်းလျှောက်ရင်တောင် ဆီးက ရွဲနေအောင် သွားပါတယ်။ ထပ်ပြကြည့်တော့ ဆီးအိမ်ရဲ့အောက်နားမှာ အပေါက်ကလေးတွေ့နေရတယ်လို့ပြောပါတယ်။ အဲဒီအပေါက်က ခွဲပြီးဖာလို့ရတယ်လို့ ပြောပါတယ် ...။

တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဆီးအိမ်ပေါက်သွားတာကိုတော့ ဆေးစားရုံနဲ့ မပျောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဗိုက်ပြန်ခွဲပြီး ပေါက်တဲ့နေရာကိုချုပ်ရမှာ ...။

ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ကျွန်တော့်ပေါ့လျော့မှုကြောင့် ဝိရိယနည်းမှုကြောင့်ဖြစ်ရတာပါဟုလည်းဝန်ခံလိုပါတယ်။သည်လို မျိုးသားအိမ် (ဝမ်းဗိုက်) ထဲမှာ အလုံးအခဲရှိသူတစ်ဦးကို ကုသပေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုအကြောင်းကိုအများသိအောင်စာအုပ်အဖြစ် ကျွန်တော်မရေးဖြစ်ခဲ့ ...။

ထိုဖြစ်ရပ်ကလေးကိုရေးခဲ့မိပြီး ဝေဒနာရှင်သာဖတ်ရှုမိခဲ့သော် ယခုကဲ့သို့ ငွေသိန်းနှင့်ချီ၍ ကုန်ပြီး ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့။ ကုသပေးခဲ့သောဆေးမှာ တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေးဖြစ်ပါသည် ...။

တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး ...

(၁) စမုန်မျိုး (၅)ပါး (၈ပဲသားစီ) ... ၂ကျပ်ခွဲသား (၁၆ပဲ = ၁ကျပ်သား)
(၂) ကျောက်မျိုး (၅)ပါး ... ။
(၃) လိပ်ကျောက်ဆူး ... ၅ မူးသား
(၄) ကျေးပုပ် ... ။
(၅) ဇဝက်သာ ... ။
(၆) ဇာတိပို့လ်သီး ... ။
(၇) လေးညှင်း ... ။
(၈) စမုန်နက် ... ။
(၉) မုတ်ခါး ... ။

(မူရင်းစာအုပ်တွင် ဆေးအလေးချိန် ၁၆ကျပ်သားဟု ပါရှိသော်လည်း အမှန်တကယ်ပေါင်းကြည့်သောအခါ ၈ကျပ်ခွဲသားပဲ ရှိပါသည်။ အမှန်ကိုပြန်ဝိစစ်ရန် ...။)

အထက်ပါမုတ်ကဲဆေးကို အမှုန့်ကြိတ်၊ ဆေးပြားကလေးများရိုက် နေ့စဉ် ညအိပ်ရာဝင်(၃)ပြားစားရန် ...။ (စာ၊ ၁၅၆)

၁၉။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အစာကိုလျော့စားခြင်း ...

ကျွန်တော့် ပန်းနာရင်ကျပ်က အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာဆေးစုံပါပြီ။ မပျောက်ဘူး။ တစ်နေ့ စာအုပ် တစ်အုပ်ထဲမှ ဖတ်မိတာက ''အစာကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခြင်းသည် အသက်တိုစေ၏ ရောဂါထူစေ၏'' တဲ့ ...။

ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဝေဖန်ကြည့်တဲ့အခါ အသက်၄၀–၅၀ ကျော်မှာ ထမင်းကိုဇလုံကြီးနဲ့ အပြည့်အမောက် ထည့်ပြီး အဝအပြာစားတာ။ အခု ဇလုံကြီးအစား ပန်းကန်ပြားလေးထဲမှာ သင့်ရုံထည့်ပြီး စားလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အစား လျော့လိုက်တဲ့နေ့ကစပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဟာ တဖြည်းဖြည်းသက်သာလာတာ အခုဆို ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ။ လုံးဝမမောတော့ဘူး။ လက်စသတ်တော့ အစာများလွန်းလို့ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်တာကိုး ...။ (စာ၊ ၁၃၆)

(၂၈) အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း
မကွေးဝင်းမြင့်
အင်္ဂမအကြိမ်၊ ၂၀၀၀။ တန်ဖိုး ၅၀၀ကျပ်။ ဆုမြတ်စာပေ ...။

၁။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပုံနင်းနည်း ...

အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်ခြမ်းကို ယူပါ။ မျက်စိသုံးခုပါသောဘက် မပါသောဘက် ကြိုက်ရာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (စာ၊ ၈၆) အမွှေးကြမ်းများ စင်ကြယ်သွားအောင် အချောသပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အုန်းမှုတ်ခွက်အောက်၌ ဂုံနီအိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်ထူထူခံထားပါ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကအမာ ကြမ်းပြင်က အမာဆိုတော့ နင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မတော်လို့ ခြေချော်လက်ချော် မဖြစ်အောင်လို့ပါ ...။ (စာ၊ ၄၁)

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတော့မယ်ဆိုရင် အပေါ်ကလက်တန်းလုပ်ရပါမယ်။ ဝါးလုံးတောင့်တောင့်ခိုင်ခိုင်ပေါ့ နင်းမယ့်သူရဲ့ လက်ခုပ်တစ်ဖောင်လောက် တန်းလုပ်ရမယ်။ အဲဒါကို လက်နှစ်ဘက်ကဆွဲပြီး အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံးပေါ် ဘယ်ယိမ်း၊ ညာယိမ်း ယိုးလေးခိုပြီး နင်းရမယ်။ ခြေသလုံးအကြောတွေ မိအောင်လဲ ဆွဲဆန့်နင်းရမယ်။ (စာ၊ ၁၀၆)

လက်ကိုအပေါ်တန်းမြောက်ဆွဲပြီးတော့ လက်မောင်း ချိုင်းကြောတွေက အပူခိုး အပုပ်ခိုးတွေ ထွက်လာတယ်။ လူတွေ နေထိုင်မကောင်းတာဟာ အဲဒီအခိုးတွေ ငုတ်နေလို့ပဲ။ လူတစ်ယောက် နူလာပါဒရက်ရောဂါ စွဲပြီဆိုမှဖြင့် ခြေဖျားတွေ အေးတယ်။ နူးတွေ ပေါင်တွေအေးတယ်။ မျက်စိတွေဝေတယ် ...။ အဲဒါတွေ ပျောက်ကင်းအောင် အပေါ်ကိုတန်းပစ်ပြီး အုန်းမှုတ် ခွက်နှစ်လုံးပေါ်ကို ယိုးလေးခိုပြီး ခြေသလုံးကြော၊ ပေါင်းတွင်းကြော၊ ဖနောက်ကြောမိအောင် နင်းရတယ် ...။ အဲဒီလိုနင်းတဲ့အခါ အောက်ပိုင်း အပူအပုပ်တွေ အခိုးတွေထွက်ပြီး ချွေးစိုလာတာပေါ့။ ချွေးထွက်ညီနေရင် ကျန်းမာပါတယ် ...။ (စာ၊ ၁၀၆)

၂။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်ကိစ္စများ ...

အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းပြီးလျှင် ရေမချိုးရပါ။ ခြေထောက်ကိုပင် ရေမဆေးမိအောင်အထူသတိထားရပါသည်။ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းပြီးလို့ ဝါးနာရီလောက်ကြာမှ ရေချိုးသင့်ပါသည် ...။

ရေချိုးပြီးပြီးချင်း အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အနှိပ်သည်နဲ့ အနင်း အနှိပ်ခံသလိုပေါ့ ...။ (စာ၊ ၄၃)

၃။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း၍ ပွဲတွေ့ပျောက်သောရောဂါများ ...

သိမ်ဖြူဆရာတော် မိန့်ကြားသည်မှာ ''သွေးနဲ့လေကြောင့် သွေးတိုး သွေးတက် နှလုံးသွေးရပ် သွေးကြောပိတ် သွေးမသန့် သွေးကြောမဖြောင့် ပိတ်ဆို့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပိတ်ဆို့မှုကြောင့် အဆစ်ရောင် ပေါင်တောင့် ဒေါက်ခွက်အားနည်း ခြေလက်လှုပ်မရ စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်လာမှာပဲ ...။

ပို့ဆောင်ရေးသမားဖြစ်တဲ့ ''လေနဲ့သွေး'' အားရှိတယ်ထားဦး။ ပိုက်လုံး ပျက်တဲ့အလား အကြောတွေရဲ့ အနေအထားတွေက ပုံမမှန်ပြန်ရင်လည်း အကြောသေ၊ အကြောကပ်၊ အကြောပိတ်၊ အကြောပေါက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာတွေကို အကြောပြင်အတတ်နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရင်း ပျောက်ကင်းတယ်ဆိုတာ သံသယ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူးဟု မိန့်တော်မူပါသည် ...။ (စာ၊ ၂၄)

ထိုသူမှာ လေဖြတ်ထားသဖြင့် မိမိဘာသာ မရပ်နိုင်ပါ။ ထိုကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရသောအခါ ဘေးလူနှစ်ယောက်က တွဲပေးရသည်။ ယုံကြည်မှု၊ ဇွဲရှိမှုကြောင့်ဟု ဆိုရမည်။ ထိုသူမှာ နှစ်လအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါသည် ...။ (စာ၊ ၃၂)

ကျုပ် လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်လောက်က ရန်ကုန်ရောက်တယ်။ လေဟာပြင်ဈေးမှာ ရာဘာဖိနပ်ဆိုင်ဖွင့်တဲ့ တရုတ်အဖိုးကြီး တယောက်ကိုတွေ့ရတယ်။ သနားစရာဗျာ။ သူ့ခမျာ လေငန်းဆွဲပြီး ကိုယ်တစ်ခြမ်းက တုန်တုန်ရင်ရင်ဖြစ်နေတယ်။ သွားတဲ့အခါ ခြေတစ်ဖက်ဒရွတ်ဆွဲသွားရတယ်။ တုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ပေါ့။ ဒါနဲ့ကျုပ်က အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့ ပြောတော့ နားမလည်ရှာဘူး။ အနီးအနား အုန်းထမင်းဆိုင်မှာ အုန်းမှုတ်ခွက် နှစ်လုံးတောင်းပြီး လက်တွေ့နင်းပြလိုက်တယ်။ တရုတ်ကြီး တော်တော် သဘောကျသွားတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ကျုပ် သူ့ကို ပြန်တွေ့လိုက်တော့ တော်တော် အံ့ဩသွားတယ်။

အကောင်းပကတိဗျို့။ ကျုပ်ပြောတဲ့နည်းအတိုင်း ခုနှစ်လကျော်ကျော် နင်းလိုက်တာ အခုလိုဖြစ်ရောတဲ့ဗျာ။ ကျုပ်လည်း တော်တော်ဝမ်းသာသွားတယ် ...။ (စာ၊ ၃၄)

အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းတဲ့အခါမှာ ဇွဲရှိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါ နှစ်ခါ နင်းရုံနဲ့ ပျောက်လဲမပျောက်ဘူးလို့ အားမလျှော့သင့်ပါဘူး။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် နင်းစမ်းပါ။ ပျောက်ရပါစေမယ် ...။ သွတ်ချပါဒ၊ လေငန်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်လေး အကုန်ပျောက် ...။ (စာ၊ ၃၆၀)

''လေဖြတ်ခံရတာ သုံးနှစ်လောက်ရှိသွားပြီ။ အခု အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းရင်ပျောက်ပါ့မလား။'' ရောဂါကြောကြာသလိုပေါ့ ရောဂါနဲ့ နုသလိုပေါ့။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကိုပဲ ကျကျနန ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစားနင်းပါ ပျောက်ရပါစေမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပျောက်ကင်းကြသူတွေ အများကြီးပါ ...။ (စာ၊ ၄၄)

လူမှာ အသက်ကြီးရင် ''လေ'' အားနည်းလာပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာလေသန်ပါတယ်။ လေအားကောင်းပြီး လေလည်သည်အထိ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် နင်းကြည့်ရင် ကိုယ်တွေ့သိလာမှာပါ ...။

''ဒကာဝင်းမြင့် ရေးလိုက်တဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်ဆောင်းပါးကြောင့် ဦးဇင်းတို့ ဘုန်းကြီးလောကမှာတော့ အုန်းမှုတ်ခွက်ချည်း နင်းနေကြပြီ။ ကောင်းပါတယ်။ ဒါဟာ ပထဝီကြောမိတာပဲ။ ဒါကြောင့် အညောင်းအကိုက် ကင်းပြီး အနင်းအနှိပ် လုံးဝ မခံရတော့ဘူး'' ဟု ညောင်ကန်အရှင်ဂဏ္ဍန္ဒကမှ မိန့်တော်မူပါသည် ...။ (စာ၊ ၄၈)

''အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ မျက်စိကွယ်တာပါ ပျောက်ကင်းကြောင်း **သင့်ဘဝမွဲဇင်း** ထဲမှာ ဆောင်းပါးရေးပါရှင့်'' *(မည်ပို့စ်မှ် တွဲဘက်အထက ဆိမိးခံကျေးဇူ)* ...။ (စာ၊ ၆၁)

ကျုပ်လေဖြတ်ဖူးတယ်။ ဟောဒီ ဘယ်ခြေထောက်ပေါ့။ လက်ဆုပ်လို့ လှုပ်လို့ကို မရဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် တခြား ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့၊ အုန်းမှုတ်ခွက်သာနင်းပါ ဆိုပြီး အကြံပေးတာနဲ့ ကျုပ်လည်း စမ်းကြည့်တာ ဟုတ်သဗျို့ တစ်နေ့ နာရီဝက်သာသာပဲနင်းတယ်။ ၁၅ရက်နဲ့ရှင်းရှင်းပျောက်တယ်ဗျ။ ကျုပ်တော့အုန်းမှုတ်ခွက်ကိုလက်မလွတ်တော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၇၅)

ခင်ဗျားရေးတဲ့ဟာကို ဖတ်ပြီး နင်းလာတာ ဟိုတုန်းက ခါးခဏာခဏာနာတာ အိမ်သာတက်ဖို့ဆိုရင် ကြောက်တောင် ကြောက်တယ်။ မထိုင်နိုင်ဘဲကိုး။ အကြောတွေနင်းပြီး သိပ်နာတာ။ အဲဒီနည်းအတိုင်းနင်းလိုက်တာ တစ်ပတ်အတွင်းခါးနာတာ ကြိုးလဲ မရှိတော့ဘူး။ ဇက်ကြောလဲ တင်းမနေတော့ဘူး ...။ (စာ၊ ၈၃)

အမျိုးသမီးများ နုတ်ဆိုးရှိသည်မှ မွေးဖွားသည်အထိ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနိုင်ပါသည်။ အကျိုးကားအညောင်းပြေပြီး အကြောများ လျော့သည့်အပြင် မနာမကျင်ဘဲ လွယ်လွယ်ကူစွာမွေးဖွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ နင်းကြပါနော် ...။ (စာ၊ ၈၆)

ကျုပ်နှလုံးဟာ တစ်မိနစ်အကြိမ် (၉၀) ကျော်ခုန်တာ ခေါင်းကိုမူးနောက်နေတာပဲ။ အိပ်ရာထဲ လှဲနေရတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက် ဘယ်၊ ညာအကြိမ် (၁၀၀)စီ နင်းလိုက်တာ ဘယ်လိုအဆင်သင့်သွားသလဲ မသိနိုင်ဘူး။ နှလုံးခုန်တာ ပုံမှန်ဖြစ်သွားပြီး ...။ (စာ၊ ၉၈)

၄။ ကိုယ်တွေ့ ကြုံမှ ...

ခု နင်းမကြည့်ရသေးဘူး ဆိုရင် မယုံကြည်ပါနဲ့ဦး ...။ နင်းကြည့်ပြီး ကိုယ်တွေကြုံမှ ယုံကြည်လက်ခံပါ ...။ တောင်းပန်ချင်တာကတော့ နင်းဖြစ်အောင် နင်းကြည့်ပါနော် ...။ (စာ၊ ၄၆)

၅။ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ဩဝါဒ ...

ခြေဖဝါးအလယ်သည် အရေးကြီးလှ၏။ ယင်းသည် သွေးကြော၊ လေကြောတို့ ဆုံရာ ''အကြောဘူတာရုံကြီး ဖြစ်သည်'' ဟု တင်စား ခေါ်ဝေါ်ထားသည်။ ''မူးခြင်း၊ မေ့ခြင်း၊ တက်ခြင်း'' စသည်တို့ ဖြစ်လျှင် ခြေဖဝါးအလယ်ကို နာနာ နှိပ်ပေးရသည် ...။ (စာ၊ ၁၈)

၆။ ဆီးရောဂါလုံးဝကင်းစင်စေဖို့ ... (မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့နည်း ...)

ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ဆီးမသွားရဘူး။ အောင့်ထားရမယ်။ အောင့်လို့မရဘူး ဆိုရင် ရေမချိုးနဲ့ဦး။ ရေတစ်ခွက်ဝဝသောက်လိုက်။ သောက်ပြီးချင်းချင်းလည်း ချက်ချင်းရေမချိုးနဲ့ဦး။ ၁၅မိနစ်လောက် နေဦး ဆီးအိမ်ထဲ ရေ ရောက်ပါစေဦး။ ဒီတော့မှချိုး။ အဲဒီအတိုင်းကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် ဆီးရောဂါလုံးဝကင်းသွားမယ် ...။ (စာ၊ ၁၃၈)

(၂၉) ကိုယ်တွေ့ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းများ

၁။ တောင်လုံးပြန်ပင် ...

တောင်လုံးပြန်ပင်မှာ ဥပေ၊ ၁၀ပေခန့်မြင့်သော အပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အရွက်နုစဉ် အရွက်အနားတစ်ဝိုက်တွင် အတွန့်ကလေးများ မပါသော်လည်း။ အရွက်ရင့်လာသောအခါ အရွက်အနားတစ်ဝိုက်တွင် အတွန့်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ရွက်ဆိုင်ထွက်သော အပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတောင်လုံးပြန်အရွက်များပါသော အကိုင်းတစ်ခုကို ချိုး၍ အခန်းထဲ၌ ထားလျှင် ၎င်းအပင်၏ သစ်ရွက်စိမ်းနုံမှာ တစ်ခန်းလုံး ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အရွက်မှာ အနံ့ အလွန်ပြင်း၏။ ၎င်းအပင်သည် အဆိပ်ကို နိုင်သည်ဟု ဆိုခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ တောင်လုံးပြန်ပင်ဟု ဆိုခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်း နှစ်ခုကို ထောက်ရှု၍ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ကြည့်ရှုခဲ့ရသော ရာမရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးကို သွားသတိရမိပါတော့သည် ...။

ရာမ၊ လက္ခဏာ ညီနောင်တို့သည် ဒသဂီရိနှင့် စစ်ခင်းကြရာ ရာမလား၊ လက္ခဏာလား မမှတ်မိတော့ပါ။ မြားဒဏ်ရာ ရရှိသွားပါသည်။ ထိုဒဏ်ရာကို ကုသရန်အတွက် ဟနုမာန်မျောက်မင်းအား အရောင်လင်းလက်နေသော သစ်ပင်ကို ရှာခိုင်းရာ ဟနုမာန် အနေဖြင့် လိုက်ရှာဖွေရင်း တောင်တစ်လုံးပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုတောင်ပေါ်တွင် ဟိုနေရာရှိ သစ်ပင်က အရောင်လက်သွားလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ဒီနေရာရှိသစ်ပင်က အရောင်လင်းလက်သွားလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နှင့် မည်သည့်အပင်ကို နုတ်ရမှန်း ဟနုမာန် မသိတော့ပါ။ မဝေခွဲနိုင်တော့ပါ။ ဒဏ်ရာရနေသူကိုလည်း လျင်မြန်စွာကုသမှ အသက်ချမ်းသာရာ ရမည်ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတောင်ကြီးကို ထိုးခွဲ၍ တောင်အလုံးလိုက်ကြီးကို ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် မယူ သယ်ဆောင် ပျံသန်းလာသည့် ရုပ်ရှင်ထဲမှ အခန်းကို ယခုထက်တိုင် မြင်ယောင်နေမိပါတော့သည် ...။

ထိုသို့ ဟနုမာန် တောင်ကြီးတစ်ခုလုံး သယ်ဆောင်လာသည့်အတွက် ထိုဆေးပင်ကို တောင်လုံးပျံပင်ဟု ခေါ်ဆိုပါလျှင် လွန်အံ့မထင်ပါ။ တင်ပြခဲ့ပြီးသော စကားနှစ်ခု ဆက်စပ်ရမည်ဆိုပါလျှင် ထိုရာမရုပ်ရှင်ထဲမှ ''တောင်လုံးပျံပင်'' နှင့် ယခု ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိထားသော ''တောင်လုံးပြန်ပင်'' တူ မတူ ဆိုသည်ကိုမူ ဖော်ပြတော့မည့် ဆေးအကျိုးအာနိသင်များကို ကြည့်ရှု၍ ပညာရှိတို့ ဆင်ခြင်ကြပါကုန် ...။

၂။ ခွေးကိုက်ခံရခြင်းနှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...

တစ်နေ့ ကျွန်တော်သည်အိမ်ဘေး အကာပျဉ်များကို ရေနံသုတ်ရော အိမ်အောက်ရှိ သားပေါက်နေသော ခွေးမှ ကိုက်လိုက်ပါတော့သည်။ ထိုအခါ ''အား'' ဟု မတိုးမကျယ် အသံထွက်သွားပြီး ရေနံသုတ်သည့်ကိစ္စကို ဆက်လုပ်နေမိပါသည်။ ဒွဲနပဲနှင့် ဘယ်လောက်ပင် ဆက်လုပ်နေပါသော်လည်း ခွေးအဆိပ်သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အစွမ်းပြလာပါတော့သည်။ ခြေထောက် ထောက်မရတော့ပါ။ အိမ်ပေါ်သို့ မနည်းအံကြိတ်တက်ခဲ့ရာ ဇနီးသည်က စောစောကအော်သံကြားတာဘာဖြစ်လို့လဲ ဟုမေးရာ ခွေးကိုက်ခံရကြောင်း ပြီးစလွယ်ပြောပြီး ဆေးခန်းသွားပြီး ဗိုက်ကို ဆေးထိုးခံရမည့်အရေး တွေးလန့်နေမိပါတော့သည် ...။

မကြာမီ ဇနီးသည်က စိမ်းရွှေရွှေ အနှံပြင်းသော အရွက်အချို့ကိုထောင်း၍ ခွေးကိုက်ဒဏ်ရာတွင် အုံပေးပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါသည်။ အမှန်ကိုဝန်ခံရမည်ဆိုလျှင် ထိုအရွက်အုံပေးသည်ကို လုံးဝအထင်မကြီးပါ။ ပျောက်မည်ဟုလည်း မထင်ပါ။ ဇနီးသည်စိတ်ကျေနပ်အောင် ပတ်တီးအစည်းခံပြီး ညနေကျမှ ဆေးကြော၍ ဆေးခန်းသွားပြမည်ဟု ကြိုရွယ်ထားပါသည်။ သို့နှင့်ပင် ပတ်တီးစည်းပြီးနောက်ထမင်းစား နေစဉ်မှာပင် တဆစ်ဆစ်ကိုက်၍ နာနေသော ခွေးဆိပ်အရှိန်သည် တဖြည်းဖြည်း အားပျော့လာသလို ခံစားမိပါသည်။ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ မကြာခဏ ဖြစ်ဖူးသည်မှာ ခွေးကိုက်ခံရလျှင်ဖြစ်စေ သံစူးလျှင်ဖြစ်စေ ဒဏ်ရာမှ အနာရှိန်သည် တဖြည်းဖြည်းတက်လာပြီး နောက်ဆုံး ခြေမထောက်နိုင်တော့ဘဲ အဖျားပါဝင်လာတတ်ပါသည်။

ယခုမူ ထိုအရွက် ထောင်းအုံ၍ ပတ်တီး စည်းပေးလိုက်ကတည်းက တဆစ်ဆစ်နှင့် နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေသော ခွေးဆိပ်မှာ မခံသာရာက ခံနိုင်လာပြီး နောက်ဆုံး အဆိပ်တက်နေသောဒဏ်မှာ အံ့သြဖွယ် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါတော့သည်။ လူမှာလည်း မဖျားသည့်အပြင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းပင် ရှိနေပါသည်။ လမ်းလည်း ပြန်လျှောက်နိုင်ပါတော့သည်။ ခွေးကိုက်သည့် ခွေးဆိပ်ဒဏ်ကို ဒီအရွက် ပျောက်ကင်းအောင် လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုတာကိုလည်း သေချာစွာ ယုံကြည်သွားပါတော့သည်။ ဒါကြောင့်မို့ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝနှင့် ရဲရဲတင်းတင်းပင် ကျွန်ရှိနေသေးသော အပိုင်းကို ရေနံဆက်သုတ်၍ ညနေ အားလုံးပြီးတော့ ရေမိုးချိုး ထိုအရွက်ကို ထောင်းအုံပြီး အသစ်တစ်ဖန် ပတ်တီး စည်းလိုက်ပါသည် ...။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်သို့ရောက်သော် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ လူကောင်းတစ်ယောက်လို လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်နိုင်ပါသည်။ ခွေးကိုက်ထားသော ''သွားရာ'' နေရာကတော့ ခြောက်စပြုနေသော်လည်း အနာဒဏ်ရာ အနည်းငယ်သာ ကျန်ပါသေးသည်။ တစ်ရက် နှစ်ရက်ကြာသော် အားလုံးပျောက်သွားပါသည်။ ထိုအရွက်သည် တောင်လုံးပြန်ပင်မှ အရွက်ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဒီအတိုင်း ထောင်းရုံပါပဲ။ ဆားတွေ ဘာတွေ ထည့်စရာ မလိုပါ။ ဟနုမာန် ဆေးပင်ရှာသော နေရာဒေသမှာ မြန်မာနိုင်ငံများ ဖြစ်နေသလားမသိ ...။

(မစ္ဆိမဒေသနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ ကောင်းကင်ခရိုးက လာရင် သိပ်မဝေးဘူးနော် ...။)

၃။ ကင်ဆာကျိတ်နှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...

ဒါက ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့မဟုတ်သော်လည်း တောင်ငူကလာ (၁၃)ရပ်ကွက်၊ ယဿဝတီ (၁၂)လမ်းတွင် နေခဲ့စဉ်က ဖြစ်ခဲ့သော ရပ်ကွက်တွင်း ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အဖုအကျိတ်များ ကျောကုန်းတွင်ပေါက်သော အဘိုးအို၏မိသားစုမှာ လက်လုပ်လက်စား ဈေးသည်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအဘိုးအိုမှာ အသက်(၇၀) ပတ်ဝန်းကျင်ခန့်ရှိပြီး ကျောကုန်းတွင်အဖုအကျိတ်များပေါက်လာသဖြင့် ဆေးရုံသို့သွားပြရာ ကင်ဆာကျိတ်ဟု သတ်မှတ်လိုက်ပြီး ထိုခေတ် (၁၉၉၇ ပတ်ဝန်းကျင်) က အခြေအနေအရ ခွဲစိတ်မည်ဖြစ်သဖြင့် ငွေနှစ်သောင်းခန့်ရှာပြီး ဆေးရုံသို့ပြန်လာ၍ ခွဲစိတ်ကုသခံရန်ပြောလိုက်ရာ စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ဘဲ ပြန်လာခဲ့ရပါသတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငွေနှစ်သောင်းရှာဖို့မပြောနဲ့ ငွေနှစ်ရာရဖို့တောင် တစ်နေကုန်ရှာနေရတာဆိုတော့ လည်စင်းခံရုံအပြင် ဘာရှိဦးမှာလဲ ...။

တိုတိုပြောကြပါစို့။ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်ဆိုတော့ ဒီသတင်းက ပျံ့ထွက်လာပြီး အိမ်ကဇနီးသည်ထံ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်လာပါတော့တယ်။ အိမ်ကဇနီးသည်ကလည်း ဒီတောင်လုံးပြန်ပင်နဲ့ ကုသိုလ်ယူ အဘယဒါနလုပ်လာတာ လူတော်တော် များနေပြီခင်ဗျာ့။ ဒီတော့ လာခဲ့။ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ အတူတူတော့ ဒီအတိုင်း ငုတ်တုတ် ထိုင်ခံမနေနဲ့။ ယူသွား ဒီအရွက်တွေ အပူပေးပြီး နွမ်းသွားတော့မှ ရေစွတ်ပြီးကပ်ချင်ကပ်၊ အရွက်တွေကို ထုထောင်းပြီး အုံချင်အုံ ... ဆိုပြီး အရွက်တွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ နှစ်ပတ်ခန့်ကြာတော့ ပျောက်သွားပြီး အဖုအကျိတ်တွေမရှိတော့ဘူး။ ပေါက်တဲ့ဟာကပေါက်၊

ပျောက်တဲ့ဟာကပျောက် ဆိုတဲ့သတင်းဟာ ဆေးဖိုးပါးခ တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မရတဲ့ဆေးကုပေးပုံကို ကြားကနေ ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော်တောင် ဖရဏ္ဍာပိတိ ဂွမ်းဆီထိသလို တအိအိနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှုတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံနှံ့သွားပါတော့တယ် ...။

ကျွန်တော်တို့ ရပ်ကွက်ထဲမှာ သတင်းပျံ့သွားပါတော့တယ်။ ဒီအပင်က အရွက်ကို လာတောင်းကြတာလေ ရပ်ကွက်ထဲက ကလေးတွေ ဆိုတာလည်း နွေရာသီမှာ သရက်သီးမှည့်တွေ စားပြီး ခေါင်းမှာ ဘုကြီးတွေ ပေါက်ကျတဲ့အချိန် မဟုတ်လား၊ လာတောင်းတဲ့လူတွေ ဘယ်လောက်များသလဲတော့ မသိဘူး အဲဒီဆေးရွက်ကိုခွဲတမ်းချပြီး ပေးရတဲ့ဗျာ။ လူတစ်ခါလာ နှစ်ရွက်စီ သိပ်မကြာပါဘူး။ အပင်က အရွက်ရင့်တွေ ကုန်သွားပါတော့တယ်။ နောက် လာတောင်းတဲ့ လူတွေအတွက်တော့ ဒီပြင် တစ်နေရာက သွားခူးပြီး ပေးရပါတယ်။ ပိုက်ဆံမရတဲ့အပြင် လမ်းစရိတ်ပါ၊ အချိန်ပါ စိုက်ထုတ် ကုန်ကျခံရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဧစတနာသန့်သန့်နဲ့ အိမ်ကဇနီးသည်က လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ် ...။

ထိုဆေးရွက်သည် ပုံတွင်ပြထားတဲ့ တောင်လုံးပြန်ပင်မှ အရွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ရတာလည်းလွယ်ကူပါတယ် မိုးတွင်းမှာ ကိုင်းချိုးပြီး ထိုးထားရုံပါပဲ။ အသုံးလိုတယ်ဆိုရင်ဖြင့် နတ်လမ်းညွှန် လိုက်ပါတယ်။ တောင်ဥက္ကလာပမြို့ ရတနာဈေး အနီးရှိ စွန်းလွန်းဂူကျောင်း၊ သံဃာတော်များရေသုံးသပ်ရာ နှစ်နေရာရှိသည့်အနက် အမိုးမရှိသော ရေချိုးအုတ်ကန် အနီးတွင် ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်နေရာကတော့ တောင်ဥက္ကလာ (၁၆)ရပ်ကွက်၊ ပြည်သာယာလမ်း၊ အမှတ် (၆၇၇) ရှေ့မှာ ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒဂုံမြို့သစ် (တောင်ပိုင်း) ယဉ်ကျေးမှုတက္ကသိုလ်အနီး အောင်ဇေယျအိမ်ရာ၊ တိုက်အမှတ် (၃၈)၊ ရှေ့မှာလည်း ရှိပါတယ်။ မည်သူမဆို လိုအပ်ရင် တောင်းယူပြီး မိုးအခါမှာ ကိုင်းချိုး စိုက်ပျိုးထားပါ။ မိမိတို့တင်မက အိမ်နားနီးချင်းတွေ အသုံးတည့်မှာပါနော် ...။

လမ်းညွှန်ဖို့ ကျန်ပါသေးတယ် ...။ တစ်နေရာက သင်္ကန်ကျွန်းမြို့နယ်၊ လေးဒေါင့်ကန်ရပ်ကွက်၊ ကန်ဦးလမ်း၊ အမှတ် (၃၈၁) ရှေ့မှာလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်နေရာကတော့ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း (၃၀)ရပ်ကွက်၊ ဘုရင်နောင့်လမ်း (ကျောင်းလမ်း) အမှတ် (၁၀၂) ရှေ့မှာလည်း တောင်လုံးပြန်ပင်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ် ...။

(မည်သည့်လိပ်စာတွင်ပင် ယူယူ အဖိုးအခ တစ်စုံတစ်ရာ ပေးရန်မလိုပါ ...။)

၄။ အထွေထွေရောဂါများနှင့် တောင်လုံးပြန်ပင် ...

ဒါကတော့ ကိုယ်တွေ့မျက်တွေ့ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဆင့်ပြန်ကြားရတဲ့သတင်းပါ။ တောင်လုံးပြန်ရွက်ကို ဝါးပြီး ငုံထား၊ ပြီးတော့ ပြန်ထွေးထုတ်။ နောက်တစ်ခါ အရွက်သစ် ထပ်ဝါးပြီး ငုံထား၊ ပြန်ထွေးထုတ်။ အဲဒီလို ထပ်တလဲလဲ လုပ်ပေးရင် သွားကိုက် ပျောက်တယ်လို့ ကြားသိရပါတယ်။ ဝက်ခြံတို့ မျက်စိစွဲတာတို့လည်း အဲဒီအရွက်ကို မီးနွေးနွေးနဲ့ အပူပေး၊ ရေစွတ်ကပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အရွက်ကိုထုထောင်းပြီး အုံအုံ ပြီးတော့ လက်စွယ်ခြေစွယ် ငုတ်ရင်လည်း ထုထောင်းပြီးအုံ ပတ်တီးစည်းထား ပျောက်ကင်း ကုန်ကြပါသတဲ့ဗျာ။ ပြီးတော့ ဗျာအောက်မှာဖြစ်ဖြစ် ကုတင်အောက်မှာဖြစ်ဖြစ် ထားအိပ်ရင်လည်း ကြမ်းပိုးတွေ ထွက်ပြေးကုန်ကြတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း တစ်ဆင့်စကားနဲ့ ကြားသိခဲ့ရပါတယ်။ ပိုးကောင်မွားကောင်တွေ ကိုက်ထားတဲ့ ယားနာတွေ အဖုအပိမ့်တွေ ဖြစ်ရင်လည်း တောင်လုံးပြန် သတ္တုရည်ကို စွတ်၊ အဲဒီ ထောင်းထားတဲ့ အရွက်ဖက်တွေနဲ့ ပွတ်ပေးရင်လည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ကြားသိခဲ့ရပါတယ် ...။

အို! စာရှုသူ ပညာရှိအပေါင်းတို့ ထိုတောင်လုံးပြန်ရွက်ကို မိမိတို့ ဉာဏ်မှီသလို ဆင်ခြင်သုံးစွဲ၍ ကျန်းမာမှုကို ရောဂါကင်းဝေးမှုကို ရယူကြပါကုန်လော့ ...။

၅။ သံစူးခြင်းနှင့် သကြားမှိုင်း ...

အိမ်ပြင်ဆောက်တုန်းက လက်သမားဆရာ ခေါင်မိုးနှိမ့်နှိမ့် အပေါ်က မြေကြီးပေါ်ခုန်ချလိုက်တာ မြေကြီးပေါ်မှ ကျနေတဲ့ သစ်သားကသံဟာ ခြေထောက်ကို သံတစ်ဆုံး စူးဝင်သွားပါတော့တယ်။ တော်တော်ကို နက်ပါတယ်။ အဲဒါကို လက်သမားဆရာက မီးသွေးခဲ အနည်းငယ်ပေါ်မှာ သကြားဖြူး၊ သကြားပွင့်လေးတွေ မီးခဲနဲ့ ထိသွားတော့ မကြာခင် သကြားမှိုင်း (အငွေ့) လေးတွေ ထွက်လာရော၊ အဲဒီသကြားမှိုင်း (အငွေ့) လေးတွေပေါ်မှာ သံစူးတဲ့ ခြေထောက်ကို ခံထားပေးရုံပါပဲ။ သံစူးတဲ့ ဒဏ်ရာထဲကို သကြားမှိုင်း ဝင်သွားအောင် လုပ်တဲ့သဘောပါပဲ။ ခြေထောက်ကို အငွေ့ခံရုံ သက်သက်ပါပဲ။ မီးခဲနှင့် ခြေဖဝါးထိစရာ မလိုပါ။ သုံးလေးခါလောက် လုပ်ပေးလိုက်တာ ချက်ချင်းလမ်းထလျှောက်၊ ချက်ချင်းအလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ အလုပ်ဆင်းတော့လည်း အကောင်းပကတိပါပဲ ...။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သံစူးတော့ အဲဒီအတိုင်း လုပ်ကြည့်တာ ကိုယ်တွေ့ ပျောက်ကင်းခဲ့ပါတယ်။ မေးခိုင်ပိုး မဝင်အောင် ဆေးထိုးစရာ မလိုပါ။ လက်တွေ့မို့ အာမခံရဲတာပါ။ ကျွန်တော်ဆို ခဏခဏ သံစူးဖူးတယ်။ သကြားမှိုင်းနဲ့ချည်းပဲ ပျောက်ကင်းခဲ့တာပါပဲ ...။ လက်တွေ့နော် လုပ်သာကြည့် အဟုတ်ပျောက်တာ ...။

၆။ ရေယုန်နှင့် သွားတိုက်ဆေးအဖြူ ...

နုတ်ခမ်းစပ်မှာ ရေယုန်ပေါက်လျှင် သွားတိုက်ဆေးအဖြူကို သုတ်ပေးပါ။ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ အခုခေတ်ပေါ်တဲ့ ဂျယ်လီလိုမျိုး အစိမ်းရောင် သွားတိုက်ဆေး ပျော့ပျော့အိအိတွေတော့ မထည့်ဘူး မလိမ်းဘူးလို့ မသိပါ။ တရုတ်က လာတဲ့ သွားတိုက်ဆေး၊ ပက်ဆိုးဒင့်သွားတိုက်ဆေး စတဲ့ အဖြူတွေ ထည့်လို့ရပါတယ် ...။

ပညာရှိအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ဆင်ခြင်၊ စဉ်းစား၊ ဆုံးဖြတ်၍ စမ်းသပ်သုတေသန ပြုတော်မူကြပါကုန် ...။

၃၀။ ရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ အကွာရာစဉ်အညွှန်း

က

ကဗျာဥပေက္ခာ ၁၉
ကလေးချောင်းဆိုး၊ ခွဲကျပ် (ခွေးသေးပန်း) ၉၀
ကလေးချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူကျပ် ၁၀၇
ကလေးဆီးချုပ် (ကြက်သွန်နီ) ၁၁၈
ကလေးဆီးမသွား (ကြက်သွန်နီ) ၁၁၈
ကလေးနာပိတ် (ကွမ်းရွက်) ၆၉
ကလေးနာပိတ်၊ နာစေး၊ အသက်ရှူကျပ် ၁၀၇
ကလေးလေထိုး၊ လေအောင့် (ပင်စိမ်း) ၇၆
ကလေးဗိုက်နာ၊ သန်ကောင်၊ တုတ် (ပင်စိမ်း) ၇၆
ကလေးအစာမကြေ၊ လေနာ၊ ဝမ်းသွား (ကွမ်း) ၁၀၇
ကလေးအဆုတ်၊ လည်ချောင်းရောဂါ ၁၀၇
ကလေးအူကျ၊ ဘောကျ (ဒန်းကြီးရွက်) ၆၆
ကားမူးပျောက်ဆေး (ချင်း၊ ပျားရည်) ၁၅၀
ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးဆေး (ဦးခန္ဓိ) ၅၀
ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးဆေး (ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန်) ၅၂
ကိုယ်ရေဝါ (ဆင်တုံးမန္တယ်၊ ဒိန်ချဉ်) အသားဝါ ၅၀
ကိုယ်ပူကျ (စားဆော်ဒါ၊ သကြား) ၇၁
ကိုယ်ပူဖျား (ခွေးသေးပန်း၊ ကြက်ဟင်းခါး) ၉၀
ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံ (ကြောင်ပန်း) ၈၈
ကိုယ်ရောင်ပျောက်ဆေး (ဖလူးမတောင်ဝှေး) ၁၅၁
ကိုယ်တွေ့ ကြုံမှု ၁၅၆
ကိုယ်တွင်းဓာတ်ငွေ့သန့်စင် (တစ်ကိုယ်လုံးဆားပွတ်) ၁၀
ကုက္ကို ၁၁၉
ကင်ဆာ (တပင်နိုင်မြနန်း) ၉
ကင်ဆာ (ဒိန်ချဉ်) ၁၂
ကင်ဆာ (သားအိမ်) (ကွမ်းရွက်) ၁၃
ကင်ဆာမြစ်ပွားနာ (ပရုတ်၊ ဒုတ္တာ) ၆၃
ကင်ဆာကျိတ် (တောင်လုံးပြန်ပင်) ၁၅၈
ကင်းကိုက်ခြင်း (ကြက်သွန်နီ) ၇၀
ကင်းကိုက်ခြင်း (ကြက်သွန်နီ) ၈၇
ကန်စွန်းရိုးနီ ၁၃၉
ကန့်ကလာနှင့် စူလာနဖာခြားနားချက် ၁၂
ကန့်ကလာနှင့် ပတ်သတ်၍ ၁၂
ကျိုးကန်းပါးစပ် (ထမင်းရေပူအမြှုပ်) ၇၁
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဆောင်ပုဒ် ၂၁
ကမ္ဘာ့နည်းလမ်း (အသံထွက်စာဖတ်) ၇
ကျောက်ကပ် (လောက်သေရွက်) ၃၂
ကျောက်ကပ်ရောင် (ကြိုဖလ) ၈၃
ကျောက်ကပ်ရောင် (ဒန္တသုခ) ၉၉
ကျောက်ကပ် (ဆီး) (ကြက်သွန်နီ) ၈၇
ကျောက်ကပ် (ဖလူးမတောင်ဝှေး) ၁၅၁
ကျောက်တည် (ကညွတ်ဥ) ၇၉
ကျောက်တည် (ကုန်းထိကရုံး) ၅၃
ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့် (ပြည်လုံးချမ်းသာ) ၇၁
ကျောက်တည်၊ ဆီးအိမ် (မရိုးပွင့်၊ နွားနို့) ၉၄
ကျောက်တည် (ခံတက်ခေါက်) ၉၉
ကျောက်တည် (ကြခတ်ဝါးအဆစ်) ၉၉
ကျောက်တည် ဆီးအောင့် (ဟင်းနုနယ်) ၁၀၉
ကျောက်တည်ဆီး (ဆူးပန်းပွင့်) ၁၅၉
ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် သေနတ်ဒဏ်ရာ ၁၀
ကျပ်ပုတီးနာ (ကုက္ကိုဇစ်) ၁၂၀
ကျန်းမာဖို့နည်းလမ်းတကျစားသောက် ၁၆
ကျန်းမာဖို့သင့်တော်တဲ့အားကစားလုပ် ၁၇
ကျန်းမာဖို့ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျှော့ ၁၇
ကျန်းမာဖို့ စိတ်သဘောထားမျှတပါ ၁၇
ကျန်းမာဖို့သောက်စရာအရည် (၆)မျိုး ၂၁
ကျန်းမာသက်ရှည် (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၉၁
ကြက်ဟင်းခါးသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
ကြက်သွန်ဖြူက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
ကြက်သွန်ဖြူ၏ ဂုဏ်သတ္တိ ၁၁၆
ကြက်သွန်နီတွင်ပါဝင်သောဓာတ်များ ၁၁၇
ကြက်သွန်နီစားသုံးခြင်းအကျိုး ၁၁၇
ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုနှင့် ပျောက်ကင်းရောဂါများ ၃၉
ကြိတ်မှန်ရွက်သုပ် ၃၉
ကြိတ်မှန်ရွက် (အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ) ၄၇
ကြိတ်မှန်ရွက် (ဆေးဖက်ဝင်) ၅၇
ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ၁၂၇
ကွေကာအုပ်ကြောင့် အဆိနှင့် သွေးတိုးကျ ၂၂
ကွမ်းရွက်နှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ ၁
ကြပ်ထုပ်ထိုးနည်း ၆၄
ကြိုထိုးအော့အံ (ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း) ၄၅
ကြိုထိုး (ရှိန်းခို၊ မတ်ပဲ) ၉၉
ကြိုထိုး (သကြား) ၉၉
ကြိုထိုး (ချင်း) ၁၁၅
ကြိုထိုး (ဇီရာဖြူ) ၁၁၈
ကြိုထိုး (ဆီးဖြူ) ၁၂၅

ကြို့ထိုး ၁၂၇
ကြို့ထိုး (တြိဖလ)..... ၁၄၆
ကြို့ထိုး (နွယ်ချို)..... ၁၅၂
ကြို့ထိုးပျောက်ဆေးနည်းများ.....၄၅
ကိုက်ခဲ (အမျိုးသမီး) (ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်).....၉၃
ကြွက်နားရွက်မှိုက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ..... ၂၃
ကြွက်နို့ (ဝါဂွမ်းကပ်၊ မီးရှို့).....၁၄
ကြွက်နို့ (ခံတက်)..... ၂၅
ကြွက်နို့ (သဘော်ပင်).....၆၀
ကြွက်နို့ (ပင်စိမ်း).....၇၇

ခ

ခရမ်းချဉ်သီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ..... ၂၂
ခရီးဝေးလျှောက်နည်း (မဟောအောင်) ၇
ခရုသင်း (ကြိတ်မှန်၊ ဖန်ခါး).....၃၉
ခရုသင်း (ဇကရာဖြူမြစ်).....၆၄
ခရုသင်း (ပင်စိမ်း).....၇၇
ခရုသင်း (ကြိတ်မှန်၊ ဖန်ခါး).....၈၉
ခါးနာ၊ ခါးကိုက် (သဘော်ရွက်) ၆၁
ခါးနာ၊ အကြောတက် (သက်ရင်းကြီး).....၆၆
ခါးနာ (ဆင်ပေါင်းဆီ).....၇၃
ခါးရိုးကျိုးပေါင်းတက် (ပင်စိမ်း).....၇၆
ခါးကိုက်၊ ဒူးကိုက် (ချင်း).....၈၉
ခါးကိုက် (မရိုးစေး).....၉၄
ခါးနာ (ကိုယ်ရံကြီးရွက်) ၉၉
ခါးနာ၊ ခါးကိုက် (ညောင်ခြေထောက်)..... ၉၉
ခါးနာ (တောင်ဆီးဖြူ) ၁၂၇
ခါးနာ၊ ခါးကိုက်..... ၁၂၈
ခူနာ (ဒန္တာသုခ).....၄၈
ခူနာ (ရှားစောင်းလက်ပပ်) ၁၂၈
ခံတွင်းပျက် (ကြိတ်မှန်ရွက်ယို).....၃၉
ခံတွင်းပျက်လျှာနာ (ခရမ်းချဉ်သီး).....၄၉
ခံတွင်းပျက်လျှာနာ (ဂုံမင်း).....၄၉
ခံတွင်းပျက်လျှာပွတ်ဆေး (တရုတ်စကား).....၅၀
ခံတွင်းပျက်၊ အစာမကြေ (နိကိုဉ).....၇၆
ခံတွင်းနှံ့မကောင်း (ကျောက်ချဉ်၊ စားဆိုဒါ)..... ၇၉
ခံတွင်းရောဂါ (နွယ်ချို)..... ၁၅၂
ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်း (ကြောင်ပန်း).....၈၈
ခန္ဓိ(ဦး)နည်း (သမထော၊ ပျား၊ ပွေး).....၄၂
ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက် (ကွမ်းရွက်) ၂၅
ခေါင်းမူး (ပျားရည်၊ သံပုရာရည်)..... ၂၅
ခေါင်းကိုက် (နနွင်း၊ နို့သာဖြူ).....၃၉
ခေါင်းကိုက် (သံပုရာဇွေ့) ၃၉
ခေါင်းကိုက် (ငှက်ပျောသီးအစိမ်း).....၅၅
ခေါင်းရှိဇောက်၊ သန်း (ကြက်သွန်နီ).....၈၇
ခေါင်းကိုက် (ချင်း).....၈၉
ခေါင်းအုံ (အမျိုးသမီး) (ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်).....၉၃
ခေါင်းကိုက်၊ မူးဝေ (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၇
ခေါင်းကိုက် (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
ခေါင်းပူ (ဇီရာညို)..... ၁၁၉
ခေါင်းမူး (ဇီရာညို)..... ၁၁၉
ခေါင်းကိုက် (ကုက္ကို) ၁၁၉
ခေါင်းကိုက် (ပင်စိမ်း) ၁၂၃
ခြိန့်ပိန်ချိုးရောဂါ (ခရမ်းချဉ်သီး) ၁၂၈
ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း (၁)..... ၁၁၅
ချင်းယိုပြုလုပ်နည်း (၂)..... ၁၁၅
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ (ချင်းခြောက်၊ ဖန်ခါးသီး) ၁၁၅
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ (ရဲယိုသီး)..... ၇
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ (ပွေးကိုင်းရွက်)..... ၂၅
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ (ဇရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်).....၉၀
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ (ပင်စိမ်း).....၁၂၃
ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး.....၄၁
ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး (ချင်း၊ ပျားရည်).....၈၉
ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ် ၄၅
ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ် (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
ချောင်းဆိုးသွေးပါ (ဖုံးမသိန်).....၆၀
ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ (ပင်စိမ်း).....၇၇
ချောင်းဆိုး (ချင်း) ၈၉
ချောင်းဆိုး၊ ချဲကျပ် (ကလေး) (ခွေးသေးပန်း).....၉၀
ချောင်းဆိုးအော့အံ (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
ချောင်းဆိုးရောဂါ..... ၁၂၀
ချောင်းဆိုးရောဂါ (ကုက္ကို)..... ၁၂၀
ချောင်းဆိုးရောဂါ (နနွင်း).....၁၂၄
ချိုင်းခွေးနို့ (ထုံးဇေကြည်) ၂၅
ချိုင်းခွေးနို့ (သံပုရာသီး) ၆၅
ခြေဖဝါးဆားပွတ်၊ ပျောက်ကင်းရောဂါ..... ၂
ခြေကွဲနာ (ညောင်စေး) ၃
ခြေဖမိုးရောင် (ရွက်ကျပင်ပေါက်).....၂၅
ခြေဖဝါးအသားမာ၊ ကွဲအက် (ဆီ) ၂၆
ခြေဖဝါးကွဲအက်နာ (ဆေးကတ္တရာ) ၅၆
ခြေဖျားလက်ဖျားအေး၊ နဖူးပူ (ကင်ပွန်းချဉ်) ၈၅
ခြေစွယ်လက်စွယ်ငုတ် (ရှားစောင်းလက်ပပ်).....၉၇
ခြေဖဝါးကွဲအက်နာ (ငှက်ပျောပင်).....၉၉

ခြေဖဝါးကွဲအက်နာ (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၇
ခွေးကိုက်လျှင် (ကြက်သွန်နီ)..... ၈၇
ခွေးကိုက်လျှင် (ကြက်သွန်ဖြူ)..... ၈၈
ခွေးကိုက်လျှင် (မရှော့ရွက်)..... ၉၄
ခွေးကိုက်လျှင် (တောင်လုံးပြန်ရွက်)..... ၁၅၈
ချဲပူအဖျား (မင်းကွတ်သီး)..... ၁၁၀

ဂ

ဂနိုရောဂါ (ကုက္ကို)..... ၁၂၁
ဂရင်ဂျိနာ (ဟင်းနုနယ်)..... ၄၇
ဂရင်ဂျိနာ (သြဇာသီးခြောက်)..... ၉၉
ဂရင်ဂျိနာ (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၇
ဂန့်ဂလာနှင့် နူလာနဖာခြားနားချက်..... ၁၂
ဂန့်ဂလာနှင့် ပတ်သက်၍..... ၁၂

ဃ

ဃ်ဖျား (ရှိန်းခို၊ ကွမ်းရွက်)..... ၉
ဃ်ဖျား (ဆေးခါးကြီး)..... ၂၆
ဃ်ဖျား (ဂုံးခါး)..... ၂၆
ဃ်ဖျား (ကွမ်း၊ ဒန့်သလွန်၊ ဆေးရွက်)..... ၂၆
ဃ်ဖျား (လောက်သေရွက်)..... ၃၂
ဃ်ဖျား (ကြောင်ပန်း)..... ၄၀
ဃ်ဖျား (မြင်းခွာ၇က်၊ ဇရုတ်ကောင်း)..... ၄၀
ဃ်ဖျား (မြင်းခွာ၊ ပင်စိမ်း၊ ဇရုတ်ကောင်း)..... ၄၀
ဃ်ဖျား (ရှိန်းခို)..... ၆၄
ဃ်ဖျား (ရှားဓောင်းကြီး)..... ၆၅
ဃ်ဖျား (ပင်စိမ်း)..... ၇၆
ဃ်ဖျား (ကြောင်ပန်း)..... ၉၉
ဃ်ဖျား (ကြက်သွန်ဖြူ)..... ၁၁၆
ဃ်ဖျား (ဇီရာဖြူ)..... ၁၁၈
ဃ်ဖျား (ပင်စိမ်း)..... ၁၂၂
ဃ်ဖျား (ရှမ်းဆေးခါးကြီး)..... ၁၂၈

စ

စကားမသွက်လေဖြတ် (သပွတ်ခါး)..... ၅၅
စကားထစ်ခြင်း (မြင်းခွာရွက်)..... ၉၉
စကားထစ်ခြင်း (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၇
စမြင်းကြောင့်ဗိုက်အောင့်..... ၁၀၃
စအိုဝယားခြင်း (ကြိတ်မှန့်ရွက်)..... ၃၉
စအိုဝတုတ်ထိုး (ကြိတ်မှန့်ရွက်)..... ၈၉
စတုမဓူ..... ၁၄၃
စားမဝင်အိပ်မပျော်ရောဂါ..... ၄
စားသင့်သောဟင်းအမယ်..... ၁၃၉
စူလာနဖာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ..... ၁
စူလာနဖာနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါများ..... ၉
စူလာနဖာနှင့် ကန့်ကလာခြားနားချက်..... ၁၂
စိုပြေပြည့်ဖြိုးအင်အားတိုး (ရှားဓောင်း)..... ၅၇
စိတ်ကြောင့်..... ၁၄၃
စိတ်ချမ်းသာမဂ်လာ (၈)ပါးဆေး..... ၁၈
စိတ်ချောက်ချား၊ နှလုံးတုန် (ဆင်တုံး၊ မြင်းခွာ)..... ၅၀
စိတ်နေသဘောထားမျှတပါ (ကျန်းမာဖို့)..... ၁၇
စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း (ရေထိကရုံး)..... ၆၉
စိတ်ဝေဒနာ (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၇
စိတ်သာအဓိက၊ ဆေးဝါးကဒုတိယ..... ၁၈
စိမ်းပြာရေညှိ (Spirulina) က ကာကွယ်ပေးတဲ့ရောဂါ.. ၂၃
စုပ်ယူခြင်း (၃)ပါး (မြေအောက်ဥ)..... ၂၁

ဆ

ဆားပွတ်ခြင်း (တစ်ကိုယ်လုံး)..... ၁၀
ဆားနှင့်အဖျားရောဂါ..... ၁၀
ဆံပင်နက်ဆေး (ကြိတ်မှန့်၊ ဆီးဖြူ)..... ၆၀
ဆံပင်အတွက်နည်းတစ်လက်..... ၇၂
ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ် (ကရမက်)..... ၈၅
ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ် (ငှက်ပျော)..... ၂၆
ဆံပင်ဖြူ (ကြက်သွန်နီ)..... ၈၇
ဆံပင်နက်ဓေရန် (ကြိတ်မှန့်)..... ၈၉
ဆံပင်ကောင်းဓေရန် (ကြက်သွန်ဖြူ)..... ၁၁၆
ဆံပင်နက်ဓေရန် (ထောပတ်၊ ဆင်တုံး)..... ၁၄၄
ဆန်ပြုတ်နည်း (ဓာတ်ဗူးနှင့်) (ဂျပန်)..... ၁၄၉
ဆန်ပိုးမတွယ်ဓေရန် (ကြက်သွန်နီ)..... ၈၇
ဆီးချို၊ သွေးချို (နံ့သာနီမှုန့်)..... ၅
ဆီးချို (တောင်ဆီးဖြူပင်)..... ၇
ဆီးချို (ဒိန်ချဉ်)..... ၁၂
ဆီးချို (ကင်းပုံရွက်)..... ၂၇
ဆီးချို (တည်းသီးဆားရည်စိမ်)..... ၅၂
ဆီးချို (ပုတီးဖြူ = တောင်ဆီးဖြူ)..... ၅၈
ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ လေငန်း (ရှောက်သီး)..... ၆၄
ဆီးချိုရှိသူ ထိခိုက်ရှနာ (ကုန်းဇေဒါ)..... ၇၀
ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောအနာ (ဆိပ်ဖလူးရွက်)..... ၁၁၀
ဆီးချို (ကြက်ဟင်းခါး)..... ၈၈

ဆီးချို (နန္ဒင်းခါး)....၉၂
ဆီးချို....၁၀၀
ဆီးချို (ကျောက်ခဲရေစိမ်)....၁၁၄
ဆီးချို....၁၂၈
ဆီးချို (သပြေခါက်)....၁၄၁
ဆီးချို (တြိကဋ္ဌတ်)....၁၅၁
ဆီးသွားသွေးပါ....၁၄၄
ဆီးသွားသွေးပါ....၁၅၀
ဆီးသွားသွေးပါ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း (ဒန္တာသုခ)....၄၈
ဆီးသွားသွေးပါ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း (ဒန္တာသုခ)....၄၀
ဆီးသွားသွေးပါ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း....၁၄၄
ဆီးလွန်ခြင်း (ခံတက်ရွက်)....၉
ဆီးလွန်ခြင်း (ဆိတ်ဖလူးရွက်)....၁၁၀
ဆီးလွန်ခြင်း (ကုန်းထိကရုံး)....၅၃
ဆီးလွန်ခြင်း (ဥသျှစ်၊ ချင်း)....၉၉
ဆီးလွန်ခြင်း၊ ဆီးကြိတ်ရောင် (ခံတက်)....၈၂
ဆီးလွန်ခြင်း (ဆီးဖြူသီး)....၁၂၅
ဆီးလွန်၊ ဆီးခဏာခဏာသွား (ခံတက်)....၈၂
ဆီးလွန်၊ ခဏာခဏာသွား၊ ဆီးကျန်....၁၅၀
ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းရောဂါလက္ခဏာ....၈၃
ဆီးမထိန်းနိုင်မှုသတိပြုရမည့်အချက်များ....၈၃
ဆီးကျောက်တည် (တမာရွက်)....၁၂၄
ဆီးကျောက်တည် (သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်)....၂၆
ဆီးကျောက်တည် (ဆူးပန်းပွင့်)....၁၄၉
ဆီးကျောက်တည် (ဆီးဖြူ၊ နန္ဒင်း)....၂၆
ဆီးကျောက်တည် (ထိကရုံး)....၂၆
ဆီးအောင့်ကျောက်တည် (ထိကရုံးမြစ်)....၄၀
ဆီးအောင့်ကျောက်တည် (ပြည်လုံးချမ်းသာ)....၇၁
ဆီးအိမ်ကျောက်တည် (မရိုးပွင့်၊ နွားနို့)....၉၄
ဆီးအောင့်ကျောက်တည် (ဟင်းနုနယ်)....၁၀၉
ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ် (ကြက်သွန်နီ)....၈၇
ဆီးအိမ်ကျောက်ကွဲရန် (ဂျုံမှုန့်၊ ကုလားပဲမှုန့်)....၁၂၇
ဆီးအိမ်ပိတ်ဆို့ (မုန်လာဥ)....၁၂၉
ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျ (ကြက်သွန်နီ)....၄၀
ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျ (ကြက်သွန်နီ)....၄၅
ဆီးရောဂါ (တမာသီး)....၅၁
ဆီးရောဂါ (ကောက်ရိုးပြုတ်၊ သကြား)....၅၆
ဆီးရောဂါ (ဖရဲသီး၊ သကြား)....၆၃
ဆီးရောဂါ (လက်ဖက်အစို၊ ကျောက်ချဉ်)....၇၁
ဆီးရောဂါ (ဒန္တာသုခ)....၉၂
ဆီးရောဂါ (ကြက်သွန်နီ)....၁၁၈
ဆီးရောဂါ (ဇီရာဖြူ)....၁၁၈
ဆီးရောဂါ (တမာ)....၁၂၄
ဆီးရောဂါ (နန္ဒင်း)....၁၂၄
ဆီးချုပ် (ကြက်သွန်နီ)....၄၀
ဆီးချုပ် (ကွမ်းရွက်)....၁၀၇
ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် (ကညွတ်ဥ)....၄၉
ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် (တရုတ်စကားပွင့်)....၅၀
ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် (ရှားဓောင်းလက်ပပ်)....၉၇
ဆီးဝါချုပ်၊ ဝမ်းချုပ် (ကင်ပွန်းချဉ်)....၈၅
ဆီးချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ် (သက်ရင်းကြီး)....၉၈
ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန် (ဘောစကိုင်း)....၉၃
ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ ညှိဆေး....၁၄၉
ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်....၁၀၈
ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် (ဆေးပေါင်းခမဲဇလီ)....၂၂၉
ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် (ခံတက်)....၉၀
ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးကျန် (မြင်းခွာ)....၄၀
ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ် (ကျောက်ဖရုံသီး)....၄၆
ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ....၁၁၁
ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ (နန္ဒင်း၊ ဆီးဖြူ)....၅၅
ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ (စံပယ်၊ သကြား၊ ပျား)....၇၆
ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက် (သံပုရာ၊ ယမ်းစိမ်း)....၆၃
ဆီးအောင့် (ကြံရည်၊ ဇာတိပို့လ်သီး)....၆၅
ဆီးအောင့် (ကုက္ကို)....၁၂၁
ဆီးအောင့် (ဆီးဖြူသီး)....၁၂၅
ဆီးအောင့်....၁၂၈
ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့် (ကျောက်ပျဉ်)....၁၄၇
ဆီးများစေရန် (ကြက်သွန်နီ)....၄၅
ဆီးရှင်စေရန် (အုန်းမြစ်)....၁၀၀
ဆီးကြောင့်ညောင်းကိုက် (ဆင်တုံးမန္တယ်)....၆၃
ဆီနို၊ ကျန်၊ နောက် (ရေထိကရုံး)....၆၉
ဆီးပူညောင်းကျ (ကန်စွန်းရွက်)....၈၆
ဆီးပုပ်ရောဂါ (ဆီးဖြူသီး)....၁၁၀
ဆီးပူ (ကျောက်ဖရုံ)....၁၄၄
ဆီးချုပ် (ကလေး) (ကြက်သွန်နီ)....၁၁၈
ဆီးမသွား (ကလေး) (ကြက်သွန်နီ)....၁၁၈
ဆီးရောဂါကင်းဝေးစေဖို့....၁၅၆
ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျှော့ (ကျန်းမာဖို့)....၁၇
ဆေးဝါးကဒုတိယ၊ စိတ်သာအဓိက....၁၈
ဆေးဖက်ဝင်ကြိတ်မှုန့်....၅၇
ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် (နို့သာဖြူ)....၇၂
ဆေးလည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေး....၁၃၇
ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ (ဆင်တုံးမန္တယ်)....၄၀
ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ (ဆင်တုံးမန္တယ်)....၅၀

ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ (စွယ်တော်ရွက်)..... ၁၀၀
ဆင်ခြေထောက် (ခွေးလယားမြစ်)..... ၄၆
ဆင်ခြေထောက် (မရိုး = ငဖြူကြီး)..... ၄၉
ဆင်ခြေထောက်..... ၁၀၀
ဆင်ခြေထောက် (ချင်း)..... ၁၁၆
ဆင်ခြေထောက် (နန္တင်း)..... ၁၂၅
ဆင်ခြေထောက်(ချင်းခြောက်၊ နွားကျင်ငယ်ရေ)..... ၁၂၉
ဆင်တုံးမန္တယ်ချက်ဆေး (ဉာဏ်ရှိသလိုသုံး)..... ၅၀
ဆင်တုံးမန္တယ်လျှက်ဆား..... ၁၄၄
ဆုံဆို့နာ (သဘော်သီးအစိမ်း)..... ၉၈
ဆုံဆို့နာ (ကြောင်ပန်းရွက်)..... ၁၀၀
ဆုံဆို့နာ (ကြက်သွန်ဖြူ)..... ၁၁၆
ဆုံဆို့နာ (သဘော်သီး)..... ၁၂၉

ဇ

ဇက်ကြောတက် (ကွမ်းရွက်)..... ၂၅
ဇက်ကြောတက် (ရှောက်ရွက်)..... ၂၆
ဇက်ကြောတက် (ချင်း)..... ၁၀၉
ဇက်ထိုး (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၆
ဇက်လေး (အမျိုးသမီး) (ပေါက်ပန်းဖြူ)..... ၉၃

ည

ဉာဏ်ကောင်းဓေရန် (မြင်းခွာရွက်၊ နှမ်းဆီ)..... ၄၀
ဉာဏ်ကောင်းဓေရန် (မြင်းခွာရွက်)..... ၈၁
ဉာဏ်ကောင်းဓေရန် (မြင်းခွာရွက်)..... ၅
ဉာဏ်ရည်တက်ဖို့ (ကြောင်ပန်း)..... ၈၈
ညောင်းကျ (ဒန္တသုခ)..... ၉၂
ညောင်းကျ (တောင်ဇီးဖြူ)..... ၁၁၀
ညောင်းကျ (ကြောင်ပန်း)..... ၁၂၉
ညောင်းကျဆီးပူ (ကန်စွန်းရွက်)..... ၈၅
ညောင်းကိုက် (ဆီးကြောင့်) (ဆင်တုံးမန္တယ်)..... ၆၃
ညောင်းကိုက် (စံပယ်၊ သကြား၊ သံပုရာ)..... ၇၆
ညှင်း၊ တင်းတိပ် (ပင်လယ်ကသစ်ဖု)..... ၈၅
ညှင်း (ကြိတ်မှန့်ရွက်)..... ၄၀
ညှင်း..... ၁၂၇
ညဘက်ဆီးခဏခဏသွား (ခံတက်)..... ၈၂

တ

တပင်နိုင်မြနန်းနှင့် ကင်ဆာ..... ၉

တရိုင်ရိုင်မူးဝေ (ကွမ်းရွက်)..... ၁၀၈
တီဘီ (အဆုတ်ရောဂါ) (ငရုံ့ပတူရွက်)..... ၆၉
တင်းတိပ် (ကွမ်းပေါင်း)..... ၄
တင်းတိပ် (အုန်းမှုတ်ခွံ)..... ၂၇
တင်းတိပ် (ဒန္တသုခ)..... ၂၇
တင်းတိပ် (ဒန္တသုခ)..... ၄၁
တင်းတိပ် (ငဖြူကြီးအစေး)..... ၄၉
တင်းတိပ် (သပွတ်ခါးသီး)..... ၅၅
တင်းတိပ် (ထောပတ်သီးအစေ့၊ ကျောက်ချဉ်)..... ၅၉
တင်းတိပ် (ပဒုမ္မာကြာရိုး)..... ၆၃
တင်းတိပ် (ပင်စိမ်း)..... ၇၇
တင်းတိပ် (ပင်လယ်ကသစ်ဖု)..... ၈၅
တင်းတိပ် (ထင်းရှူးနှစ်)..... ၉၁
တင်းတိပ်..... ၁၀၀
တင်းတိပ် (ကြက်ဆူရွက်၊ ဘူးစေ့)..... ၁၁၃
တင်းတိပ် (အသားလှသနပ်ခါး)..... ၁၃၅
တင်းတိပ် (သိဒ္ဓာခဲ)..... ၁၄၃
တင်းပါးအနာဂျပ်ပြားကြီး (မန်ကျည်းရွက်)..... ၁၁
တိုက်ဖွိုက် (အူရောင်နန်းဖျား) (ပဲနီလေး)..... ၂၇
တုပ်ကွေး (ကွမ်းရွက်)..... ၂၇
တုပ်ကွေး (ကွမ်းရွက်၊ ချင်း၊ ထန်းလျက်)..... ၁၄၆
တုပ်ကွေး (ပင်စိမ်း)..... ၈၁
တုပ်ကွေး (နန္တင်းမှုန့်)..... ၈၁
တုပ်ထိုး (စအိုဝ) (ကြိတ်မှန်)..... ၈၉
တုပ်ကောင်၊ သန်ကောင် (ကလေး) (ပင်စိမ်း)..... ၇၆
တစ်ကိုယ်လုံးဆားပွတ်ခြင်း..... ၁၀
တန်ဆေးလွန်ဘေး..... ၁၂၇
တိမ် (မျက်စိ) (အောက်မဲဖြူမြစ်)..... ၁၀၃
တိမ် (မျက်စိ)..... ၁၄၉
တောင်လုံးပြန်ပင်..... ၁၅၇

ထ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (ရခိုင်ဌက်ပျောသီး)..... ၂၇
ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (ကျောက်ချဉ်)..... ၇၈
ထိခိုက်ဒဏ်ရာ..... ၁၅၀
ထိခိုက်ရှနာ (ကွမ်းစားထုံး)..... ၂၇
ထိခိုက်ရှနာ (ဆီးချိုရှိသူ) (ကုန်းဇေဒါ)..... ၇၀
ထိခိုက်၊ ဖူးရောင်၊ အကြောမျက် (သံပုရာသီး)..... ၆၁
ထူးတဲ့အာလူး (အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်)..... ၇၇
ထောပတ်ရဲ့အစွမ်း..... ၆၁
ထိပ်ကပ်နာ (ကြိတ်မှန်ရွက်)..... ၄၁

ထိပ်ကပ်နာ..... ၁၂၉
ထိပ်ကပ်နာ (မရိုး = ငဖြူကြီး)..... ၂၈
ထိပ်ပြောင်သော် (ကြက်သွန်နီ)..... ၈၇
ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ (ဇဝက်သာ၊ သံလွင်ဆီ)..... ၅၉
ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ (သွေးနုသားနု) (ရင်းပြား)..... ၇၀
ထုံကျဉ်နာ (ရှောက်တစ်လုံးဆေးရည်)..... ၉၇
ထုံကျဉ်နာ..... ၁၄၃
ထုံနာစိုရောဂါ (ဆင်တုံးမန္တယ်)..... ၅၁

ဒ

ဒဿနစာစုများ (အဖိုးတန်သော)..... ၁၈
ဒဟတ်သကိုင်၊ နွယ်ချို..... ၁၄၄
ဒူလာမီးယပ် (ကျောက်ဖရုံ၊ ထန်းလျက်)..... ၂၈
ဒူလာမီးယပ် (ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းလျက်)..... ၂၈
ဒူလာမီးယပ်အားတိုးဆေး (ရှားဓောင်း)..... ၅၂
ဒူလာမီးယပ်ဝမ်းပျက် (ရှိန်းခို)..... ၁၀၉
ဒူလာမြင်းသရိုက်နာ (သဇော်သီး)..... ၁၂၉
ဒူလာသရော (ကျောက်ဖရုံသီး)..... ၄၆
ဒူလာသရော (ဆီးဖြူသီး၊ နန္တင်းဥ)..... ၄၆
ဒူလာလိပ်ခေါင်းသွေးဝမ်း (အင်တွဲမှုန့်)..... ၅၆
ဒူးနာ (ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ)..... ၇၀
ဒူးနာ၊ ဒူးကိုက် (ညောင်ခြေထောက်)..... ၉၉
ဒူးကိုက်၊ ခါးကိုက် (ချင်း)..... ၈၉
ဒူးကိုက်၊ ခါးကိုက် (မရိုးဆေး)..... ၉၄
ဒူးခေါင်းအဆစ်အမြစ်ကိုက် (တမာ)..... ၂၈
ဒက်..... ၁၀၁
ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး..... ၁၅၀

ဓ

ဓားရှ (ကျောက်ချဉ်)..... ၇၈
ဓားရှ၊ သံစူး၊ ခွေးကိုက် (မရော့ဂျက်)..... ၉၄
ဓာတ်မတည့်၊ အဆိပ်သင့်၊ တင်းတိပ်..... ၄
ဓာတ်မတည့်ယား (ဆန်၊ နန္တင်း)..... ၅၆
ဓာတ် (၄)ပါးညှိ (ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ)..... ၁၄၉
ဓာတ်ဗူးနှင့်ဆန်ပြုတ် (ဂျပန်နည်း)..... ၁၄၉

န

နဖူးပူ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေး (ကင်ပွန်းချဉ်)..... ၈၅
နန္တင်းခါးနှင့်တည့်သူ၊ မတည့်သူ (သွေးတိုး)..... ၁၄၁
နာရိုဝက်သုံးမျိုးက ကာကွယ်နိုင်တဲ့ရောဂါများ..... ၁၆
နာတာရှည်ရောဂါကြီးများ (မြင်းခွာရွက်)..... ၉၄
နာတာရှည်နာစေး..... ၁၀၂
နာတာရှည်အဖျား (စူလာနဖာ)..... ၁၀၃
နားပိုးကောင်ဝင် (ဆားရည်ကြည်)..... ၂၈
နားပြည်ယို၊ နားကိုက် (ပင်စိမ်း)..... ၇၆
နားပြည်ယို (ဟင်းဂလာ)..... ၂၉
နားပြည်ယို..... ၁၀၁
နားအူ၊ လေထွက် (သဘော်ရွက်)..... ၄၁
နားအူ၊ လေထွက် (ကြောင်ရှာသီး၊ ရွက်)..... ၂၉
နားလေထွက် (တရုတ်စကားပွင့်)..... ၄၁
နားအူ၊ လေထွက်..... ၁၀၁
နားကိုက်ခြင်း (ချင်း)..... ၁၁၆
နားကိုက်ခြင်း (ချင်း)..... ၈၉
နားကိုက်ခြင်း (ကြက်သွန်နီ)..... ၄၁
နားကိုက်ခြင်း (ကြက်သွန်နီ)..... ၈၇
နားကိုက်ခြင်း (ရှားဓောင်းလက်ပပ်)..... ၉၇
နားကိုက်၊ နားနာ..... ၁၀၁
နားရောဂါ (ကျောက်ချဉ်)..... ၇၉
နားတွင်းနာ..... ၁၀၁
နားပင်း..... ၁၀၁
နားလေး..... ၁၀၂
နှလုံးသွေးကြောပိတ်နိုင်တယ်၊ အလေးအပင် မ မ, နဲ့..... ၁၅
နလုံးခုန်ရပ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း..... ၂၁
နလုံးရောဂါ (ခေါင်းလောင်းပန်း)..... ၁၁
နလုံးရောဂါ (အူဆေးခြင်း)..... ၁၁
နလုံးရောဂါ (ကြိတ်မှန်ရွက်ယို)..... ၄၁
နလုံးရောဂါ (ချင်း)..... ၁၀၉
နလုံးအားဆေး (သားဖွားပြီးစမိခင်)..... ၁၂၉
နလုံးအားကောင်းစေရန် (ချရား = ခဇေ)..... ၅၇
နလုံးသွေးကြောကျဉ်း (သံပုရာသီး)..... ၂၉
နလုံးသွေးကြောကျဉ်း (လောက်သေရွက်)..... ၃၂
နလုံးသွေးကြောကျဉ်း (ချင်း)..... ၁၀၉
နလုံးသွေးတိုး (ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပျားရည်)..... ၈၇
နလုံးတုန် (မြင်းခွာရွက်၊ ဆင်တုံးမန္တယ်)..... ၄၁
နလုံးတုန် စိတ်ခြောက်ချား (မြင်း၊ ဆင်)..... ၅၀
နလုံးတုန်၊ ရင်ခုန် (နာနတ်၊ သကြား၊ ပျား)..... ၇၅
နလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ သွေးပူ (ကရမက်)..... ၈၅
နလုံးတုန်၊ ရင်ခုန် (ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်)..... ၈၅
နာခေါင်းပိတ် (ကြက်သွန်ဖြူ)..... ၂၉
နာခေါင်းပိတ်အနံ့မရ (ကြိတ်မှန်ရွက်)..... ၄၁
နာခေါင်းပိတ် (ကလေး) (ကွမ်း)..... ၆၉

နာပိတ်၊ နာစေး၊ နာမ္မန် (ကလေး) (ကွမ်း) ၁၀၇
နာခေါင်းပိတ် (ကုက္ကိုရွက်) ၁၂၂
နာခေါင်းသွေးယို (သဘော်သီး၊ သကြား) ၂၉
နာခေါင်းသွေးယို (သံပုရာသီး) ၄၆
နာခေါင်းသွေးယို (ကျောက်ချဉ်) ၇၉
နာခေါင်းသွေးယို (ကန်စွန်းဥ) ၈၆
နာခေါင်းသွေးယို (ကြက်သွန်နီ) ၈၆
နာခေါင်းသွေးယို ၁၀၂
နာခေါင်းသွေးယို (ဆီးဖြူသီး) ၁၁၀
နာခေါင်းရောဂါ (ဆားရေနွေးဖြတ်) ၃
နာခေါင်းရောဂါ (ပင်စိမ်း) ၁၂၃
နာခေါင်းရောဂါ (ကြက်သွန်ဖြူ) ၁၁၆
နာစေး၊ ချောင်းဆိုး ၄၁
နာစေး၊ ချောင်းဆိုး (ချင်း၊ ပျားရည်) ၈၉
နာစေး (သာမန်) ၁၀၂
နာစေး၊ အအေးမိ (ချင်း၊ ပျားရည်) ၁၁၅
နာရည်ယို ၁၀၂
နာရှူဆေး (ချင်း၊ ထန်းလျက်) ၁၁၅
နုပျိုသက်ရှည် (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး) ၄၄
နေ့စဉ်အစာ အဆိပ်ဖြေ (ထန်းလျက်) ၃
နေ့စဉ်စားသင့်သောဟင်းအမယ် ၁၃၉
နံဘေးအောင့်၊ ချောင်ဆိုး (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
နို့ချောင်းပိတ် (သားမိခင်)(ဇရုတ်ရွက်) ၅၆
နို့ချောင်းပိတ်၊ နို့ကျိတ်ရောင် (ကွမ်းရွက်) ၁၀၈
နို့ချောင်းပိတ် (တမာရွက်) ၁၂၄
နို့မထွက် (သားမိခင်)(ရှားစောင်းလက်ပပ်) ၁၅၀
နို့အုံရောင်တင်း (ကွမ်းရွက်) ၁၀၈
နို့အုံရောင်တင်း(နနွင်းမှုန့်) ၁၂၄
နည်းလမ်းတကျစားသောက်ပါ(ကျန်းမာဖို့) ၁၆
နှင်းခူ (ရေပုပ်မြောင်း) ၁၃
နှင်းခူ (သပွတ်ခါးသီး) ၅၅
နှင်းခူ (ငုစပ် = ဖွားဖက်) ၁၀၃
နှင်းခူခြောက် (တမာ၊ ကွမ်းရွက်) ၃၂
နှင်းခူအစို (ဆီးဖြူသီး၊ ဒုတ္တာ) ၃၃
နှင်းခူအစို (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
နောက်ကြောတက် (ရှိန်းခို၊ ထန်းလျက်) ၂၉
နုတ်ခမ်းကွဲ (ထမင်းရည်ဆူ ... အမြှုပ်) ၇၁
နွယ်ချို ၁၅၁
နွယ်ချို၊ ဒဟတ်သကိုင်း ၁၄၄
ပညာတိုးစေရန် (မြင်းခွာရွက်၊ နှမ်းဆီ) ၄၀
ပသိရောင် (ပျဉ်တော်သိမ်) ၃၇
ပသိရောင် ၈၄
ပသိရောင် (ဒန့်သလွန်မြစ်) ၁၁၃
ပါးစပ်နံ၊ ပါးစပ်အနာ (ကန်စွန်းရိုးနီ) ၈၆
ပါးစပ်ကွဲနံ (ဒန့်သုခ) ၉၂
ပါးကျိတ်ရောင်နာ (သဘော်သီးစိမ်း) ၉၈
ပိစပ်ပင် ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းများ ၆၉
ပဲနို့က ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
ပန်းဂျုံမှာရှိတဲ့ အချ (၃)ပါး ၂၁
ပန်းဂျုံစားတဲ့သူမှာ မဖြစ်တဲ့ရောဂါ ၂၁
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ဖောရောင် (ပဲစဉ်းငုံ) ၂၉
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ရှောက်၊ ပျားရည်) ၂၉
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (သဘော်သီးသုပ်) ၄၂
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (မုရိုးရွက်) ၇၀
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ခွေးသေးပန်းပင်) ၈၂
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ဇောကြက်မောက်ဆေးလိပ်) ၈၂
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ချင်း၊ ပျားရည်) ၈၉
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ဥသျစ်ရွက်) ၁၀၃
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (ပြဒါး) ၁၁၃
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ် (အစားလျော့စား) ၁၅၃
ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ရဲယိုသီး) ၇
ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ပေါ့ကိုင်းရွက်) ၂၅
ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ဇရုတ်ကောင်၊ ပျား) ၉၀
ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ချင်းခြောက်၊ ဖန်ခါးသီး) ၁၁၅
ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ပင်စိမ်း) ၁၂၃
ပန်းနာ (ကျောက်ဖရုံသီး) ၄၁
ပန်းနာ (ဆီးဖြူသီး) ၄၁
ပန်းနာ (ကြောင်လျှာပင်) ၄၁
ပန်းနာ (ကြက်သွန်နီ၊ပင်စိမ်း၊ ထန်းလျက်) ၅၃
ပန်းနာ (ပဒိုင်းရွက်) ၉၃
ပန်းနာ (ကန့်ပလူဥ၊ ဆင်တုံးမန္တယ်) ၁၀၃
ပန်းနာ (ဒန့်သလွန်မြစ်၊ ချင်း) ၁၂၉
ပန်းနာ (မရိုး၊ ဆင်တုံးမန္တယ်) ၁၂၉
ပန်းနာ၊ လေနာ (ကျောက်ဖရုံခါးသီး) ၄၆
ပန်းနွမ်းခြင်း (ကွမ်းရွက်) ၁၀၈
ပန်းဃေ၊ ပန်းညှိုး (ရှဉ့်မတက်ဥ) ၁၅၂
ပက်လက်ဘိုင်စကယ်စီးခြင်း ၄
ပင်လယ်အူနာ၊ ဝမ်းလျှောယ(ပျားရည်) ၁၁
ပိန် အဆီကျ၊ အသားကျစ်(ကျောက်ချဉ်) ၇၈
ပိန်ချုံးချိနဲ့ (ခရမ်းချဉ်သီး) ၁၂၈

ပ

ပိန်သော်သူသွေးတိုး.....၁၄၁
ပျားရည်စစ် မစစ်ခွဲခြားနည်း.....၁၄၃
ပြည်တည်နာ (ကရမက်).....၈၅
ပြည့်ဖြိုးစိုပြေအင်အားတိုး(ရှားစောင်း).....၅၇
ပွေး၊ ယားနာ (ပိန္နဲစေး).....၂၉
ပွေး၀ဲ၊ယားနာ (ကြက်သွန်ဖြူ၌ တစ်လုံး).....၄၂
ပွေး၀ဲ၊ ယားနာ (ကြက်သွန်ဖြူ).....၄၅
ပွေး၊ ဝဲခြောက် (ပင်စိမ်း).....၈၆
ပွန်းပဲ့ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (ရခိုင်ဌက်ပျော).....၂၇
ပိုးမွှားကိုက် (ကျောက်ချဉ်).....၈၈

ဖ

ဖနောက်ရိုးအတက်ထွက် (ဆား၊ ကွမ်း).....၃၀
ဖျား၊ ကိုယ်ပူ (ခွေးသေးပန်း၊ ကြက်ဟင်းခါး).....၉၀
ဖောရောင် (ရှားစောင်းလက်ပပ်).....၅၉
ဖောရောင် (ဖရဲသီး၊ သကြား).....၆၃
ဖောရောင် (ဥသျှစ်ရွက်).....၁၀၃
ဖောရောင် (ကနဖော့).....၁၀၉
ဖောရောင် (ကုက္ကို).....၁၂၁
ဖောရောင်၊ ပန်းနာရင်ကျပ် (ပဲစိမ်းငုံ).....၂၉
ဖွတ်စအိုနာ (ထန်းနို့၊ သပွတ်ခါးသီး).....၁၂၉

ဗ

ဗိဇတ်ပင်ကိုယ်တွေ့ ဆေးနည်းများ.....၆၉
ဗိုက်အောင့် (အစာမချက်၍).....၁၀၃
ဗိုက်အောင့် (လေကြောင့်).....၁၀၃
ဗိုက်အောင့် (စမြင်းကြောင့်).....၁၀၃
ဗိုက်နာ၊ သန်၊ တုတ် (ကလေး) (ပင်စိမ်း).....၇၆
ဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း.....၁၃
ဗောက်နှင့် သန်း (ခေါင်းရှိ) (ကြက်သွန်နီ).....၈၇

ဘ

ဘရင်ဂျိနာ (ဟင်းနုနယ်).....၄၇
ဘရင်ဂျိနာ (သြဇာသီးခြောက်).....၉၉
ဘရင်ဂျိနာ (ကွမ်းရွက်).....၁၀၇
ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ.....၁၅
ဘောကြီးရောဂါ (ဒိဇယ်၊ နှမ်းဆီ).....၅၅
ဘောကျအူကျ (ကလေး) (ဒန်းကြီးရွက်).....၆၆

မ

မစားကောင်းသောမို့များ.....၉၅
မဓောအောင်တောင်တက်နည်း.....၇
မသိလို့သေရတာပါ.....၁၅
မယ္ဒဉ်နိုင်သောဆေးတစ်ဖုံ (ဒဟတ်သကိုင်း).....၁၄၄
မနောမယဉ်းခန္ဓိနည်း (သမထောပျားပွေး).....၄၂
မအိုမနာဆေး (ကြိတ်မှန်).....၈၉
မိနစ်၀က်သုံးမျိုးက ကာကွယ်ပေးတဲ့ရောဂါ.....၁၅
မီးယပ်ဒူလာ (ကျောက်ဖရုံသီး၊ ထန်းလျက်).....၂၈
မီးယပ်ဒူလာ (ကြက်သွန်နီ၊ ထန်လျက်).....၂၈
မီးယပ်ဒူလာအားတိုးဆေး (ရှားစောင်း).....၅၂
မီးယပ်ဖြူ (ဖလံတောင်ငှေး).....၃၀
မီးယပ်ဖြူ (ဆင်တုံးမန္တယ်).....၅၀
မီးယပ်ဖြူ (ဆီးဖြူသီး).....၁၂၅
မီးယပ်သွေးဆုံး (ရှားစောင်းလက်ပပ်).....၃၀
မီးယပ်သွေးဆုံး.....၁၃၂
မီးယပ်သွေးလွန် (ဆိပ်ဖလူးပွင့်).....၁၁၀
မီးယပ်သွေးလွန်.....၁၃၀
မီးယပ် (ကညွတ်ဥ).....၇၉
မီးယပ်အမျိုးမျိုး (ရှားစောင်းလက်ပပ်).....၁၃၅
မီးယပ်ပိန်လျှက်ဆား (ဆင်တုံးမန္တယ်).....၅၁
မီးဖွားစ၊သားအိမ်ကိုက် (ရှိုန်းခိုံ).....၁၀၉
မီးလောင်နာ (ငှက်ပျောသီးမှည့်).....၄၂
မီးလောင်နာ (ကြိတ်မှန်၊ပင်စိမ်း).....၄၂
မီးလောင်နာ (ကန်စွန်းရွက်).....၈၆
မီးလောင်နာအမာရွတ် (ကြိတ်မှန်).....၄၂
မီးလောင်ဖု (နာနတ်ရွက်).....၇၅
မည်းမည်းချိတ်ချိတ် တင်းတပ်(ပဒုမ္မာကြာ).....၆၃
မင်္ဂလာ (၈)ပါးဆေး (စိတ်ချမ်းသာဖို့).....၁၈
မင်းတုန်းမင်းအားဆေး.....၉၁
မူးတူးတူး၊ စို့တို့တို့.....၃
မူးဝေ၊ ခေါင်းကိုက် (ကွမ်းရွက်).....၁၀၇
မူးဝေ (တရိပ်ရိပ်) (ကွမ်းရွက်).....၁၀၈
မူးဝေ (ယာဉ်စီးစဉ်) (စမုန်စပါး).....၆၄
မောမောနေရင် (အုန်းနှဲရွက်).....၇
မောပန်း၊ ရင်တုန် (ဇော်က်၊ထန်းလျက်).....၄၃
မောပန်း၊ အသက်ရှူကျပ် (ဇော်က်သီးအနု).....၅၆
မောပန်းနွမ်းလျ (ပိတ်ချင်း၊ မြင်းခွာ).....၁၀၄
မက်ကလောင် (ကြက်ဟင်းခါးရွက်).....၄၆
မျက်နှာတွန့်၊ အရေးအကြောင်းပျောက်နည်း.....၃
မျက်နှာမဲ့ကွက်၊ မဲ့မည်း (လက်သည်းနှင့်).....၁၂

မျက်နှာမဲ့ခြောက် (ကွမ်း၊ ကြိတ်မှုန့်) ၁၀၄
မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေ (ကြီးလေးကောင်ဆေး) ၈၄
မျက်စိရောဂါ (တမာရွက်) ၅၁
မျက်စိရောဂါ (ဖရဲသီး၊ သကြား) ၆၃
မျက်စိရောဂါ (ကျောက်ချဉ်) ၇၉
မျက်စိစွန် (ခြေဖဝါးဆားပွတ်) ၃၀
မျက်စိယား (ဆားကြော်ထုပ်) ၃၀
မျက်စိနာ (ရှားစောင်းလက်ပပ်) ၇၁
မျက်စိနာ ၁၀၃
မျက်စိထိခိုက်မှု (ငရုတ်ကောင်း) ၆၄
မျက်စိကြည်၊ အညောင်းပြေ (ခြေနယ်ဆီ) ၆၅
မျက်စိတိမ် (အောက်မဲဖြူမြစ်) ၁၀၃
မျက်စိအပြင်တိမ် ၁၄၉
မျက်စိသွေးခြည်တန်း (ခဖေါင်းရေကြည်) ၁၀၄
မျက်စဉ်းဆေး (ကုက္ကို) ၁၁၉
မျက်ရိုးကိုက်၊ ဇက်ထိုး (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
မျက်ရိုးကိုက် (ကွမ်းရွက်) ၂၅
မြေအောက်ဥတွေရဲ့ စုပ်ယူခြင်း (၃)ပါး ၂၁
မြေအောက်ဥစားတဲ့လူမှာမဖြစ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
မြင်းခွာရွက် ၁၂၅
မြင်းခွာရွက် ၁၃၉
မြင်းခွာရွက်ဆေးဖက်ဝင်ပုံ ၅
မြင်းခွာရွက် (ရသာယန) အသက်ရှည်ဆေး ၆
မြင်းခွာရွက်နှင့်ရောဂါစုံ ၄၇
မြင်းသရိုက်နာ၏လက္ခဏာ ၅၁
မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်း (ကုန်းထိကရုံး) ၅၃
မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်း (တောသပွတ်ခါးသီး) ၁၁၄
မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်း (ခဝဲသီးခြောက်) ၁၀၄
မြင်းသရိုက်နာ (ကုက္ကို) ၁၂၁
မြင်းသရိုက်နာ (တမာ) ၁၂၅
မြင်းသရိုက်နာ (သဘော်ရွက်) ၉၈
မြင်းဖုနာ (သဘော်ရွက်) ၁၃၀
မြစ်ပွားနာ၊ အဖုအကျိတ်၊ ကင်ဆာ ၆၃
မြစ်ခြောက်နာ (အဆုတ်ရောဂါ) ၁၀၄
မြစ်ခြောက်နာ (ကင်းပုံရွက်) ၁၃၀
မြစ်ခြောက်နာ (အဆုတ်ရောဂါ) ၁၄၇
မိတ်၊ ယားနာ (ပင်စိမ်း) ၇၆
မိတ်၊ ယားနာ (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
မိတ်၊ ယားနာ (ကရမက်) ၈၅
မိတ်၊ ယားနာ (ခရေပွင့်၊ မြင်းခွာရွက်) ၄၂
မွဲ၊ အသားမာ (သဘော်ပင်) ၆၀
မွဲခြောက် (ပင်စိမ်း) ၇၇
မွဲခြောက် (အသားလှသနပ်ခါး) ၁၃၅
မှိုတောက်ခြင်း (မရှော့ရွက်) ၉၄
မှိုဆိပ်ဖြေ (ထန်းလျက်၊ သံပုရာ) ၉၅
မှိုနှင့်ရောမစားကောင်းသောအစာများ ၉၅
မှတ်ဉာဏ် (ဗာဒံဆီ) ၈၁
မုံလာဥနိုက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
မုတ်ဆိုးထုတ်လုပ်နည်း (ရှားစောင်း) ၁၄၇
မုတ်ကြီးရောဂါ (ဒီဇယ်၊ နှမ်းဆီ) ၅၅
မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားရှ (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
မြွေဆိပ်ဖြေ (ကုန်းဇေဒါ) ၅
မြွေကိုက်လျှင် (ပင်စိမ်း) ၁၂၃

ယ

ယားယံခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း (ဆန်၊နနွင်း) ၅၆
ယားယံခြင်း၊ အစားမှား၍ (ထန်းလျက်) ၆၄
ယားနာ၊ ပွေး၊ ဝဲခြောက် (ပင်စိမ်း) ၇၆
ယားနာ၊ ဝဲခြောက် (သပွတ်ခါး၊ ကြက်ဟင်းခါး) ၃၂
ယားနာ ပွေး (ပိန္နဲအစေး) ၂၉
ယားနာ၊ မိတ် (ခရေပွင့်၊ မြင်းခွာရွက်) ၄၂
ယားနာ၊ သပွတ်ခါး ၅၅
ယားနာ (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
ယားနာ (နေဇာမြက်) ၁၁၃
ယာဉ်စီးစဉ် မူးဝေအော့အံ (စမုန်စပါး) ၆၄
ယောကျ်ားအကြောအားနည်း (ရှဉ့်မတက်၃) ၁၅၂

ရ

ရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိ (၉၆)ပါးဆေး ၅၀
ရသာယနအသက်ရှည်ဆေး (သရက်သီးအခွံ) ၁၃၃
ရေနွေးပူလောင် (သွားတိုက်ဆေး) ၃၁
ရေနွေးပူလောင် (နာနတ်ရွက်) ၇၅
ရေနွေးပူလောင် (ကန်စွန်းရွက်) ၈၆
ရေဖျဉ်း (လေးနာရီပန်း) ၃၁
ရေဖျဉ်း (တောင်ဆီးဖြူ၊ ရှားစောင်း) ၁၀၄
ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ ၃
ရေဖျဉ်း (ချက်အရက်) ၃၁
ရေယုန် (ကင်းပုံရွက်) ၄၃
ရေယုန် (ခွေးတောက်ရွက်) ၉၀
ရေယုန် (သွားတိုက်ဆေး) ၁၆၀
ရောဂါနှင့် ဆေးတည့်အောင်ပေး ၁၃၇
ရိုးရာအားဆေး (ဖုံးမသိန်) ၉၃

ရိုးရာအားဆေး (ဖီးကြမ်းနှင့်) ၉၁
ရင်ခုန်၊ နှလုံးတုန် (နာနတ်၊ သကြား၊ပျား) ၇၅
ရင်ခုန်၊ နှလုံးတုန် (ကရမက်) ၈၅
ရင်ခုန် (ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်) ၈၅
ရင်တုန်၊ မောပန်း (ဇော်က်၊ ထန်းလျက်) ၄၃
ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်၊ အမူး (ဇကရာဇ်) ၆၉
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ ဖောရောင် (ပဲစဉ်းငုံ) ၂၉
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ဇော်က်၊ ပျားရည်) ၂၉
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (သဘော်သီးသုပ်) ၄၂
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (မုရိုးရွက်) ၇၀
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ခွေးသေးပန်းရွက်) ၈၂
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (တောကြက်မောက်ဆေးလိပ်) ၈၂
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ချင်း၊ ပျားရည်) ၈၉
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ဥသျှစ်ရွက်) ၁၀၃
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (ပြဒါး) ၁၁၃
ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ (အစားလျှော့စား) ၁၅၃
ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး ၄၅
ရင်ကျပ် (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
ရယ်မောခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ၂၄
ရှနာ၊ ထိခိုက် (ကွမ်းစားထုံး) ၂၇
ရှာစောင်းလက်ပပ်နှင့် ချက်ဆေးအမျိုးမျိုး ၅၁
ရှာစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး ၆၆
ရှာစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (မ) ၉၆
ရှာစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား၊ မ) ၉၆
ရှာစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (ကျား၊ မ) ၉၇
ရှာစောင်းလက်ပပ် (အနန္တသုခချက်ဆေး) ၁၄၇
ရှာစောင်းလက်ပပ်မှ မုတ်ခါးထုတ်လုပ်နည်း ၁၄၇
ရွှေဖရုံသီးက ကာကွယ်တဲ့ရောဂါ ၂၂
ရုပ်ပျိုကိုယ်နုဆေး ၁၀၈

လ

လူ၌ရှိသောအမြင့် (၃)ပါး ၂၁
လေဆို့၊ သွေးဆို့၊ အစာဆို့ ၃
လေရှူခြင်း၊ လေစားခြင်း ၄
လေတွန်းအားနည်း၊ ဝမ်းချုပ် (ဗိုက်လေ့ကျင့်) ၁၃
လေငန်း (ရှားစောင်း၊ဆင်တုံးမန္တယ်) ၄၃
လေငန်း (ရှားစောင်း၊ ဆင်တုံး၊ပျား) ၅၁
လေငန်း၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး (ဇော်က်သီး) ၆၅
လေငန်းဖြစ်စ (ဖုံးမသိန်) ၉၃
လေငန်း၊ သွေးတိုး (ဇော်က်တစ်လုံးဆေးရည်) ၉၅
လေငန်းနှင့်လုံးဝမတည့် ၁၄၂
လေငန်း၊ လေဖြတ် ၃၁
လေငန်း၊ လေဖြတ် (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
လေဖြတ် (ကျီးအာသီး) ၇၁
လေဖြတ်၊ စကားမသွက် (သပွတ်ခါး) ၅၅
လေဖြတ် (ရှောက်ပေါင်းရည်) ၁၄၆
လေဖြတ်ခြင်းဘေး ကင်းဝေးရေး ၁၄၅
လေနာရောဂါ (ဆားမီးဖုတ်၊ နန္နင်း) ၃၂
လေနာရောဂါ (ဆီးသီး) ၅၁
လေနာရောဂါ (ဆီးဖျူသီး၊ နွယ်ချို) ၈၂
လေနာရောဂါ (ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအစိမ်း) ၈၂
လေနာရောဂါ (ဆီးဖျူသီး) ၁၁၀
လေနာရောဂါ (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
လေနာ၊ ပန်းနာ (ကျောက်ဖရုံခါးသီး) ၄၆
လေနာ၊ အစာအိမ် (နန္နင်းသံသတ်ရေ) ၅၈
လေကြောင့်ဗိုက်အောင့် (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၁၀၃
လေထိုးလေအောင့် (နွယ်ချို) ၁၅၂
လေထိုးလေအောင့် (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၅၁
လေထိုး၊ လေအောင့် (ကလေး) (ပင်စိမ်း) ၅၆
လေဆေးလျှက်ဆား (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၉၁
လေ၊ ဝမ်း၊ ဆီးမှန် (ဘောစကိုင်း) ၉၃
လေချုပ်၊ ဆီးချို၊ ဝမ်းချုပ် (သက်ရင်းကြီး) ၉၈
လေလုံး၊ သွေးလုံး (အမျိုးသမီး) ၉၆
လေချုပ်၊ သွေးချုပ် (အမျိုးသမီး) ၉၆
လေချုပ် (ကြက်သွန်ဖြူ) ၁၁၅
လေခဲ၊ သွေးခဲ (အမျိုးသမီး) ၉၆
လေးဖက်နာ (ခြေထောက်ဆားရေစိမ်) ၅၉
လက်ဖျား၊ ခြေဖျားအေး၊ နဖူးပူ ၈၅
လက်စွယ်၊ ခြေစွယ်ငုတ် (ရှားစောင်း) ၉၅
လိင်ဥရောင် (ဇီရာဖြူ) ၁၁၈
လိင်ဥရောင် (ကုက္ကို) ၁၂၂
လိင်ဥရောင် (တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် – ၈) ၁၄၃
လည်ပင်းကြီးရောဂါ (ရှားစောင်း) ၁၀
လည်ပင်းကြီးရောဂါ (စူလာနဖာ) ၁၁
လည်ပင်းကြီးရောဂါ (ကြက်သွန်ဖြူ) ၄၅
လည်ပင်းကြီးရောဂါ (ဆေးမြင်းခွာ၊ တရုတ်စကား) ၁၀၄
လည်ပင်းကြီးရောဂါ ၁၃၀
လည်ပင်းကင်ဆာ ၁၃၀
လည်ချောင်းရောဂါ (သံပုရာရည်၊ ပျားရည်) ၄၆
လည်ချောင်းရောဂါ (ချင်း) ၁၁၅
လည်ချောင်းရောဂါ ၁၂၉
လည်ချောင်းရောဂါ (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇

လည်ချောင်းနာ (ဒန့်သလွန်မြစ်).....၄၆
လည်ချောင်းနာ (ဒန့်သလွန်မြစ်).....၁၁၃
လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုး (ပင်စိမ်း).....၇၇
လည်ချောင်းကွဲနာ (သဘော်သီးအစိမ်း).....၉၈
လိပ်ခေါင်း (ထိကရုံး).....၆၅
လိပ်ခေါင်း (ရှားစောင်းလက်ညှိုး).....၆၆
လိပ်ခေါင်း (တရုတ်ကန်စွန်း).....၈၆
လိပ်ခေါင်း (သပွတ်ခါးသီး).....၁၀၄
လိပ်ခေါင်း (နန္ဒင်းမှုန့်).....၁၂၄
လိပ်ခေါင်း (သွေးပါ) (ကြက်သွန်နီ).....၄၅
လိပ်ခေါင်း (သွေးဝမ်းဒူလာ) (အင်တွဲမှုန့်).....၅၆
လိပ်ခေါင်း (သွေးယို) (ကွမ်းရွက်).....၁၀၈
လိပ်ခေါင်း (မြင်းသရိုက်) (ကုန်းထိကရုံး).....၅၃
လိပ်ခေါင်း (မြင်းသရိုက်) (တောသပွတ်ခါး).....၁၁၄
လိပ်ခေါင်း (အပြင်ထွက်) (ဇီရာညို).....၁၁၈
လှပဝဖြိုးဆေး (ထောပတ်).....၅၃
လျှာနာ (ခံတွင်းပျက်) (ခရမ်းချဉ်သီး).....၄၉
လျှာနာ (ခံတွင်းပျက်) (ဂုံမင်း).....၄၉
လျှာပွတ်ဆေး (ခံတွင်းပျက်) (တရုတ်စကား).....၅၀
လျှာနာ.....၁၃၀
လျှာခင်ကျ (ပင်စိမ်း).....၁၂၃

ဝ

ဝဖြိုးလှပဆေး (ထောပတ်).....၅၃
ဝသောသူသွေးတိုး.....၁၄၁
ဝိသာခါဆေး (ဩဇာဧစ္စ).....၁၁၃
ဝဲနှင်းခူ (ရေပုပ်မြောင်း).....၁၃
ဝဲနှင်းခူ (သပွတ်ခါးသီး).....၅၅
ဝဲနှင်းခူအခြောက် (တမာ၊ ကွမ်းရွက်).....၃၂
ဝဲနှင်းခူအစို (သပွတ်ခါး ဒူတ္တာ).....၃၃
ဝဲခြောက်၊ ယားနာ (သပွတ်ခါး၊ ကြက်ဟင်းခါး).....၃၂
ဝဲခြောက်၊ ပေါ့ (ပင်စိမ်း).....၇၆
ဝဲအစို (ရေနံချေး၊ မဖောက်ထုံး).....၇၀
ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်းများ.....၃၃
ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်းများ.....၈၄
ဝက်ခြံ (မြင်းခွာရွက်).....၄၇
ဝက်ခြံ (အသားလှသနပ်ခါး).....၁၃၅
ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်းများ.....၃၃
ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျှော (ရေနွေး၊ ဗျား).....၅၆
ဝမ်းကိုက် (kiss me quick).....၇၅
ဝမ်းကိုက် (မီးကွင်းဂမုန်း).....၉၅
ဝမ်းကိုက် (ဆီးဖြူ ဖန်ခါး).....၁၄၆
ဝမ်းပုပ်ချဝမ်းနုတ်ဆေး.....၁၃၁
ဝမ်းမှန်ဝမ်းနုတ်ဆေး.....၃၃
ဝမ်းမှန်တေဆေးကျော် (နန်းတွင်းသုံး).....၃၃
ဝမ်း၊ ဆီး၊ လေမှန် (ဘောစကိုင်း).....၉၃
ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ လေချုပ် (သက်ရင်းကြီး).....၉၈
ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးဝါချုပ် (ကင်ပွန်းချဉ်).....၈၅
ဝမ်းချုပ် (ဆီးဖြူသီး).....၁၃၀
ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော (ပိတောက်ခေါက်).....၆၀
ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျှော (မင်းကွတ်သီး).....၁၀၉
ဝမ်းလျှောပျောက်ဆေးနည်းများ.....၃၃
ဝမ်းလျှောပင်လယ်အူနာ (ပျားရည်).....၁၁
ဝမ်းမီးညှိ (အစာမချက်နိုင်၍) ဗိုက်အောင့်.....၁၀၃
ဝမ်းမီးနှဲ.....၁၃၁
ဝမ်းသွား (ကလေး) (ကွမ်းရွက်).....၁၀၇
ဝမ်းသွား (ဆိတ်ဖလူးရွက်).....၁၁၀
ဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေး.....၁၃၀
ဝမ်းပျက် (ဒူလာမီးယပ်) (ရှိန်းခို).....၁၀၉
ဝမ်းသက် (ရေထိကရုံး).....၆၉
ဝမ်းခဏာခဏာပျက် (ကြောင်ပန်းရွက်).....၁၀၈
ဝမ်းအမည်းသွားပျောက်ဆေး.....၁၃၁

သ

သဘာဝအားဆေး (ဗီးကြမ်းနှင့်).....၉၁
သတိပညာအားတိုးဆေး (မြင်းခွာ၊ နှမ်းဆီ).....၄၀
သမင်ဖြူ (ကုက္ကို).....၁၂၂
သမင်ဖြူ (ကြိတ်မှန်၊ ဖန်ခါး).....၈၉
သလိတ်ကပ်၊ ချောင်းဆိုး (ပင်စိမ်း၊ ရှောက်).....၃၄
သာမန်နာဧေး.....၁၀၂
သားအိမ်ကင်ဆာ (ကွမ်းရွက်).....၁၃
သားအိမ်ကင်ဆာ.....၁၃၂
သားအိမ်လျှောနာ (ခွေးလယားမြစ်).....၄၇
သားအိမ်ကိုက် (မီးဖွားစ) (ရှိန်းခို).....၁၀၉
သားအိမ်ရောင် (ဇီရာညို).....၁၁၈
သားအိမ်ခေါင်းကျွံ.....၁၃၂
သားအိမ်ကျ (လက်ချား၊ ကျောက်ချဉ်).....၁၃၅
သားအိမ်အလုံး (မုတ်ကဲဆေး).....၁၅၂
သားသည်မိခင်နို့ချောင်းပိတ် (ဇရုတ်ရွက်).....၅၆
သားသည်မိခင်နို့ချောင်းပိတ် (ရဲယိုရွက်).....၅၇
သားသည်မိခင်နို့မထွက် (ဂျားစောင်).....၁၅၀
သားဖွားပြီးစမိခင်နှလုံးအားပေးဆေး.....၁၂၉

သားဖွားလွယ်ဆေး (သဘော်သီးအစိမ်း) ၁၃၂
သားမြေတ်ကိုက်ပျောက်ဆေး ၁၃၂
သေနတ်ဒဏ်ရာ (ကျောက်ဖရုံသီး) ၁၀
သံစူး၊ ဓားရှ (မရှော့ရွက်) ၉၄
သံစူး ၁၃၁
သံစူး (သကြားမှိုင်း) ၁၅၉
သံချဆေး (သဘော်ဇစ်) ၃၄
သံချဆေး (နာနတ်သီး၊ ပျားရည်) ၇၅
သန်၊ တုတ် (ကလေး) (ပင်စိမ်း) ၇၆
သန်း၊ ဘောက် (ခေါင်း) (ကြက်သွန်နီ) ၈၇
သက်ရှည်ကျန်းမာ (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၃၄
သက်ရှည်ကျန်းမာ (ဆင်တုံးမန္တယ်) ၉၁
သက်ရှည်ကျန်းမာ (ဂု၊ အုန်းနဲ့၊ ဆင်တုံး) ၃၄
သက်ရှည်ကျန်းမာ ၁၀၅
သက်တံ့ (ရခိုင်ဌက်ပျောသီး) ၃၄
သင့်တော်တဲ့အားကစားလုပ်ပါ (ကျန်းမာဖို့) ၁၇
သည်းခြေထဲကကျောက် (မဲဇလီမြစ်) ၉
သည်းခြေဖျား(ပင်စိမ်း) ၁၂၃
သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ (တမာရွက်) ၁၂၄
သည်းခြေပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး ၁၃၁
သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြံပြုတဲ့ မိနစ်၀က်(၃)မျိုး ၁၅
သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြံပြုတဲ့ မိနစ်၀က်(၃)မျိုး ၁၆
သိမ်ဖြူဆရာတော်ဩ၀ါဒ ၁၅၆
သွားကိုက် (ကြက်သွန်နီ) ၈၆
သွားကိုက် (မာလကာခေါက်၊ နနွင်း) ၃၅
သွားကိုက် (ရဲယိုသီးပြာ) ၅၅
သွားကိုက် (ကပ်စေးနဲ့သီး) ၅၅
သွားကိုက်၊ သွားနာ (နနွင်း) ၅၈
သွားကိုက်၊ သွားနာ (ချင်း) ၈၉
သွားကိုက်၊ သွားပိုးစား (ကျောက်ချဉ်၊ ပရုတ်) ၇၉
သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင် (ဒန္တသုခ) ၉၂
သွားရောဂါ (ငပိလက်လေးသစ်) ၃၅
သွားရောဂါ (တမာရိုး) ၅၆
သွားဖုံးရောင် (ထုံး) ၅၅
သွားဖုံးရေစိမ်းကမ်းပြိုသွေးထွက် (ကျောက်ချဉ်) ၇၄
သွားဖုံးသွေးယို (ကန်စွန်းရိုးနီ) ၈၆
သွေးတိုး (စက္ကူပန်း) ၃၆
သွေးတိုး (ဆီးဖြူ ဖန်ခါး) ၃၆
သွေးတိုး (ကြက်သွန်ဖြူ) ၄၅
သွေးတိုး (ခရာပင်) ၄၉
သွေးတိုး (ဇကရာဇ်) ၆၉
သွေးတိုး (စက္ကူပန်း) ၁၁
သွေးတိုး ၁၄၁
သွေးတိုး (လောက်သေရွက်) ၃၂
သွေးတိုး (တောင်ဆီးဖြူ) ၃၅
သွေးတိုး (နနွင်းခါး၊ ပျားရည်) ၃၅
သွေးတိုး (ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပျားရည်) ၈၇
သွေးတိုး (ဒန့်သလွန်) ၉၂
သွေးတိုး (ဒန္တသုခ) ၉၂
သွေးတိုး (နနွင်းခါး) ၉၂
သွေးတိုး (ဘောစကိုင်း) ၉၃
သွေးတိုး (မြင်းခွာ) ၉၄
သွေးတိုး (ဇကရာဇ်၊ မင်သော်၊ မြင်းခွာ) ၁၀၅
သွေးတိုး (၀သောသူ) ၁၄၁
သွေးတိုး (ပိန်သောသူ) ၁၄၁
သွေးတိုး (သံပုရာဇစ်) ၁၄၁
သွေးတိုး၊ လေငန်း၊ ဆီးချို (ဇရာက်သီး) ၆၅
သွေးတိုး၊ လေငန်း (ဇရာက်တစ်လုံးဆေး) ၉၇
သွေးတိုးနှင့်အဆီကျ (ဇကွကာအုပ်) ၂၂
သွေးတိုး (နနွင်းခါးတည့်သူ/မတည့်သူ) ၁၄၁
သွေးတိုးနှင့်လုံး၀မတည့် ၁၄၂
သွေးတိုးနှင့်မှန်ကန်သောသတိရှိမှု ၁၄၂
သွေးချို၊ ဆီးချို (နုံသာနီမှုန့်) ၅
သွေးကြောကျဉ်း (ချင်း) ၁၀၉
သွေးပျစ်ခွါတတ်တဲ့လူစား ၂၃
သွေးပျစ်ရောဂါ (ကန်စွန်းရိုးနီ) ၁၃
သွေးအားတိုးဆေး (ထောပတ်) ၅၃
သွေးနုသားနု၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ (ရင်းပြား) ၇၀
သွေးသားမမှန် (စံပယ်၊ သကြား၊ သံပုရာ) ၇၆
သွေး၀မ်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဒူလာ (အင်တွဲမှုန့်) ၅၆
သွေး၀မ်း၊ သွေးအံ (ကန်စွန်း၃) ၈၆
သွေး၀မ်း၊ သွေးအံ (မီးကွင်း၀မုန်း) ၉၅
သွေး၀မ်း (ကန်စွန်းရိုးနီ) ၈၆
သွေး၀မ်း (ဆီးဖြူသီး) ၁၁၀
သွေးဆုံး (ရှားစောင်းလက်ပပ်) ၁၃၅
သွေးဆုံး (မီးယပ်) (ရှားစောင်း) ၃၀
သွေးဆုံး (မီးယပ်) ၁၃၂
သွေးအံ၊ သွေးသက် (ခရမ်းချဉ်သီး) ၃၅
သွေးကင်ဆာ (မီးကွင်း၀မုန်း) ၃၅
သွေးကင်ဆာ (ကြိတ်မှန့်) ၁၂၇
သွေးပါ၊ ချောင်းဆိုး (ဖုံးမသိန်) ၆၀
သွေးဆို့၊ လေဆို့၊ အစာဆို့ ၃
သွေးလုံး (မရိုးပွင့်၊ နှမ်းဆီ) ၉၄
သွေးလုံး၊ လေလုံး (အမျိုးသမီး) ၉၆

သွေးချုပ်၊ လေချုပ် (အမျိုးသမီး) ၉၆
သွေးခဲ၊ လေခဲ (အမျိုးသမီး) ၉၆
သွေး၊ လေညှိဆေး ၁၃၂
သောက်စရာအရည် (၆)မျိုး (ကျန်းမာဖို့) ၂၁

ဥ / အ

ဥပေက္ခာကဗျာ ၁၉
ဦးနှောက်အားဆေး (ဗာဒံသီး၊ ပျားရည်) ၈၁
ဦးနှောက်အားဆေး (ဗာဒံသီး၊ ထောပတ်) ၈၁
ဦးနှောက်အားဆေး (ဇီရာညို) ၁၁၈
ဦးနှောက်အားဆေး (ပန်းသီးယို) ၁၃၄
ဦးနှောက်နာကျဉ်ကိုက်ခဲ (ချင်းခြောက်) ၁၃၄
ဦးခေါင်းရှိပိုး (တမာရွက်) ၁၂၄
အကြောရောဂါ (ဆောင်းနှင်းရည်) ၁၁
အကြောရောဂါ (ကြိတ်မှုန့်ရွက်သုတ်) ၄၃
အကြောတက် (ရှိုန်းခိုးထန်းလျက်) ၂၉
အကြောတက်ခါးနာ (သက်ရင်းကြီး) ၆၆
အကျိတ်များ (ပင်စိမ်း) ၇၆
အကျိတ်လုံး၊ အဖုလုံး (ကျောက်ချဉ်၊ ပျား) ၇၉
အကိုက်အခဲပျောက် (ကျောက်ချဉ်မီးဖောက်) ၆၃
အချသုံးပါး (ပန်းဂျို) ၂၁
အခိုးပိတ်၊ အကြောတင်း (ကွမ်းရိုး) ၅၇
အစားလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ၁၃၇
အစာဆို့၊ သွေးဆို့၊ လေဆို့ ၃
အစာအဆိပ်ဖြေပါ (ထန်းလျက်) ၃
အစာအဆိပ်ဖြစ်လျှင် (မရွှေ့ရွက်) ၉၄
အစာမှား၍ ယားယံခြင်း (ထန်းလျက်) ၆၄
အစာမှား၊ အမူးရောဂါ (ဇကရာဖြမ်စ်) ၆၉
အစာမကြေခံတွင်းပျက် (နိုကိုဥ) ၇၆
အစာမကြေ (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း (နိုကိုဥ) ၇၆
အစာအိမ်ကင်ဆာ (ဆေးအိုးပုတ်) ၁၃၂
အစာအိမ်သစ် (ကုက္ကို) ၁၂၀
အစာအိမ်ရောဂါ (သဘော်သီးမှည့်) ၃၆
အစာအိမ်ရောဂါ (သဘော်ရွက်၊ နွယ်ချို) ၃၆
အစာအိမ်ရောဂါ (နန်းစိမ်း၃၊ ပျားရည်) ၃၆
အစာအိမ်ရောဂါ (နန်းမှုန့်၊ကွမ်းစားထုံး) ၃၆
အစာအိမ်ရောဂါ (ငှက်ပျောသီးစိမ်း) ၄၃
အစာအိမ်ရောဂါ (နန်း၃၊ ပျားရည်) ၄၃
အစာအိမ်ရောဂါ (နန်း၃၊ ပျားရည်) ၄၆
အစာအိမ်ရောဂါ (နန်းခါး) ၉၂
အစာအိမ်၊ အူသိမ်၃ိုးအနာ (နိုကိုဥ) ၇၆
အစာအိမ်၊ လေရောဂါ (နန်းသံသတ်ရေ) ၅၈
အဆုတ် (တီဘီ) (ငရုံပတူရွက်) ၆၉
အဆုတ် (တီဘီ) ၁၀၄
အဆုတ် (တီဘီ) (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
အဆုတ် (တီဘီ) ၁၄၃
အဆုတ် (တီဘီ) ၁၄၇
အဆုတ်ရောဂါစစ်တမ်း ၁၄၆
အဆစ်အမြစ်ကိုက် (တမာဓွေ့) ၂၈
အဆစ်အမြစ်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ (ဇဝက်သာ) ၅၉
အဆစ်ကိုက် (တမာ) ၁၂၄
အဆစ်ရောင် (တရုတ်စကားပွင့်) ၅၉
အဆစ်ရောင် (ကြက်ဟင်းခါးသီးအနု) ၈၈
အဆစ်အမြစ်ရောင် (ချင်း) ၈၉
အဆစ်ရောင် (ပင်စိမ်း) ၁၀၉
အဆစ်ရောင် (ချင်းခြောက်၊ ဆင်တုံးမန္တယ်) ၁၃၂
အဆိနဲ့သွေးတိုးကျ (ကွေကာအုပ်) ၂၂
အဆိတိုးကျစေရန် (ဂျောက်တစ်လုံးဆေး) ၉၇
အဆိကျ၊ အသားကျစ်ပိန် (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း (တင်းတိပ်) ၄
အဆိပ်သင့်ခြင်း (ကန်စွန်းရွက်) ၈၆
အဆိပ်ရှိပိုးမွှားကိုက် (ကျောက်ချဉ်) ၇၈
အဆိပ်ရှိပိုးမွှားကိုက် (ကြက်သွန်နီ) ၈၇
အတက်ရောဂါ (သံပုရာသံသတ်ရည်) ၅၉
အညောင်းပြေ၊ အကြောပြေ (ခြေနယ်ဆီ) ၆၅
အနာမီး (ကျောက်မီးသွေး) ၇
အနာမီး၊ အနာစက် (ရွက်ကျပင်ပေါက်) ၃၆
အနာမီး၊ အနာလှိ (ငရုံပတူရွက်) ၆၉
အနန္တသုခချက်ဆေး (ရှားစောင်းလက်ပပ်) ၁၄၇
အနာပေါက်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ၁၅၀
အနာပေါက် ၄၃
အနာပေါက် (ငဖြူကြီးအစေး) ၅၀
အနာပေါက်အုံဆေး ၁၀၄
အနာပေါက် (ကြက်သွန်ဖြူ) ၁၁၆
အနာပေါက် (ဆီးချိုကြောင့်) (ဆိပ်ဖလူး) ၁၁၀
အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး (ဒန္တသုခ) ၉၂
အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး (မီးကွင်းဂမုန်း) ၉၆
အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး (ရှားစောင်း) ၉၇
အနာဟောင်း (ခွေးတောက်ရွက်) ၉၀
အနာဂျပ်ပြားကြီး (မန်ကျည်းရွက်ကြပ်ထုပ်) ၁၁
အနာပဆုပ် (ထိကရုံး) ၅၃
အနာမန်း (နာနတ်ရွက်) ၇၅

အနာရောင်ရမ်းခြင်း (ခွေးသေးပန်း) ၉၀
အနာလုံးကြီးများ (ပင်စိမ်း) ၇၆
အနာ၊ အဖု၊ အကျိတ် (ကျောက်ချဉ်၊ ပျားရည်) ၇၉
အပူကျိတ် (နန္ဒင်းခါဉ) ၇၂
အပူကျိတ် (ကန်စွန်းရိုးနီ) ၈၆
အပူလောင်နာ (ငှက်ပျောသီးမှည့်) ၅၆
အပူလောင်နာ (မီးကွင်းဂမုန်း) ၉၅
အပူကြီး၍ အပျင်းဖျား (ကရမက်) ၈၅
အပူချောင်းခြောက် (ဒန္တာသုခ) ၉၂
အပျို အအို အလှချက်ဆေး (ရှားစောင်း) ၁၃၆
အပြင်တိမ် (မျက်စိ) ၁၄၉
အဖိုးတန်သောဒဿနစာစုများ ၁၈
အဖုအကျိတ် (ရခိုင်ငှက်ပျောသီး) ၃၄
အဖုအကျိတ် (ကင်ဆာ _ မြစ်ပွားနာ) (ပရုတ်) ၆၃
အဖောကျဆေး (ကုန်းထိကရုံး) ၅၃
အဖောရောဂါ (ကြောင်ပန်း၊ သက်ရင်းကြီး) ၈၈
အဖောအရောင် (စူလာနဖာ၊ ကနဖော့) ၁၃၃
အဖောအရောင် (ကျောက်ကပ်) ၁၅၁
အဖျဉ်းရောင်ရောဂါ (ကုက္ကို) ၁၂၁
အဖျားပျောက်အားဆေး (လင်းနေ) ၉၅
အဖျားဖြတ်ဆေး (အင်ကြင်းဆင့်) ၁၀၁
အဖျားခွဲပူ (မင်းကွတ်သီး) ၁၁၀
အဖျားလေးမျိုး (ဧရေခဲအုပ်သင့်/မသင့်) ၁၄၁
အဖျားရောဂါနှင့်ဆား ၁၀
အဖြူဆင်း (ဖီးကြမ်း၊ သကြား) ၆၅
အဖြူဆင်း (စံပယ်၊ သကြား၊ သံပုရာ) ၇၆
အဖြူဆင်း (ဒန္တာသုခ) ၉၂
အဘိုးကြီးများ မောမောနေရင် (အုန်းနဲ့ရွက်) ၅
အမာရွတ် (ကြိတ်မှန်) ၄၂
အမာရွတ် (မြင်းခွာ၊ ကြိတ်မှန်) ၄၃
အမာရွတ်အဖြူကွက် (ကြိတ်မှန်) ၈၈
အမူးရောဂါ (အစာမှား) (ဇကရာဇ်) ၆၉
အမူးပျောက်ဆေး (ချင်း၊ ပျားရည်) ၁၅၀
အမောရောဂါ (မြင်းခွာ၊ ပိတ်ချင်း) ၁၃၄
အမြင့် (၃)ပါး (လူ၌ရှိ) ၂၁
အမြီးပျောက်ဆေး (မုန်ညင်းစေ့) ၁၃၃
အမျိုးသမီးအဖြူဆင်း (ဖီးကြမ်း၊ သကြား) ၆၅
အမျိုးသမီးအသားအရေယား၊ အမည်းကွက် ၈၈
အမျိုးသမီးကိုက်ခဲ၊ခေါင်းအုံ (ပေါက်ပန်းဖြူ) ၉၃
အမျိုးသမီးရောဂါ (သက်ရင်းကြီး) ၉၈
အမျိုးသမီးသွေးလုံး၊ လေလုံး ၉၆
အမျိုးသမီးသွေးချုပ်၊ လေချုပ် ၉၆
အမျိုးသမီးသွေးခဲ၊ လေခဲ ၉၆
အမျိုးသမီး မီးယပ်သွေးလွန်နာ (ဆိပ်ဖလူး) ၁၁၀
အရေပြားရောဂါ (မရိုး၊ ပျားရည်) ၉၄
အရေပြားရောဂါ (ကြက်သွန်ဖြူ) ၁၁၆
အရေပြားရောဂါ (ကုက္ကို) ၁၂၂
အရေပြားရောဂါ (ပင်စိမ်း) ၁၂၃
အရေးအကြောင်းနှင့် မျက်နှာတွန့်တာ ၃
အရက်လျှော့၊ ဆေးလိပ်ဖြတ် (ကျန်းမာဖို့) ၁၇
အရက်မူးလွန် (မရှော့ရွက်) ၉၄
အရိုးကြီးပေါင်း (ရှောက်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါး) ၆၁
အရိုးကြီးပေါင်း (ပင်စိမ်း) ၇၆
အရိုးအတက်ထွက် (ဆား၊ ကွမ်းရွက်) ၃၀
အရိုးကျိုးအက်၊ အဆစ်လွဲ (ဆင်တုံး) ၃၆
အလေးအပင် မ မ, နဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မယ် ၁၅
အသားမာ၊ ကွဲအက် (ဆီ) ၂၆
အသားမာ (တမာရွက်၊ ဂျုံမှုန့်) ၆၀
အသားမာ (သဘော်ပင်) ၆၀
အသားပတ်၊ အသားကွဲ (ရှားစောင်း) ၃၇
အသားပတ် (လိမ္မော်ခွံ) ၁၃၃
အသံထွက်စာဖတ်ခြင်း (ကမ္ဘာ့နည်းလမ်း) ၇
အသံဝင်၊ အသံကပ် (ဒန့်သလွန်မြစ်) ၄၆
အသံဝင်၊ အသံမထွက် (ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်) ၉၀
အသံဝင်၊ အသံပျက် ၁၀၅
အသံဝင်၊ အသံကပ် (ပြည်ပန်းညို) ၁၀၈
အသံဝင်၊ အသံပျက် (ချင်း) ၁၁၅
အသံဝင်၊ အသံပျက် (ကြက်သွန်ဖြူ) ၁၁၇
အသက်ရှည်ဆေး (ကြိတ်မှန်) ၄၃
အသက်ရှည်ဆေး (မြင်းခွာ) ၄၃
အသက်ရှည်ဆေး (ဇထာပတ်) ၅၃
အသက်ရှည်ဆေး (သရက်သီးစိမ်းအခွံ) ၁၃၃
အသက်ရှည်နှပျို (ဆီးဖြူ ဖန်ခါး) ၄၄
အသက်ရှူကျပ်၊ မောပန်း (ရှောက်သီးနု) ၅၆
အသက်ရှူမဝ (နာနတ်၊ သကြား၊ ပျား) ၇၅
အသက်ရှူကျပ် (ကလေး) (ကွမ်းရွက်) ၁၀၇
အသက်ကြီးအမျိုးသားအားနည်းရောဂါ ၁၀၉
အသက်ကြီးသူများ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော် ၄
အသည်းရောင်၊ အသားဝါ (ဆီးဖြူ ဖန်ခါး) ၃၆
အသည်းရောင်၊ အသားဝါ (ဒန်းကြီး) ၃၇
အသည်းရောင်နှင့် ရေဖျဉ်းရောဂါ ၃
အသည်းရောင် (ကုက္ကို) ၁၂၀
အသည်းရောင် ၁၄၄
အသည်းကြီးရောဂါ (သဘော်သီး) ၁၃၃

အသည်းကြီးရောဂါ (ပေရွက်).....၆၄
အသည်းရောဂါ၊ ဘီပိုး (တောင်ဇီးဖြူ).....၇
အသည်းခြောက် (ရှားစောင်းလက်ပပ်).....၆၅
အသည်းအဆီဖုံး (ချင်း).....၁၀၉
အသားဝါ (စပါးလင်).....၃၇
အသားဝါ (စပါးလင်).....၅၀
အသားဝါ (ဆင်တုံးမန္တယ်၊ ဒိန်ချဉ်).....၅၀
အသားဝါ (ကင်ပွန်းချဉ်).....၈၅
အသားဝါ (ငုကြီး – ဖွားဖက်).....၉၀
အသားဝါ ၁၀၅
အသားဝါ (တောင်ဆီးဖြူ).....၁၁၀
အသားဝါ (နန္တင်း).....၁၂၄
အသားဝါ (မြင်းခွာ၊ ခဝဲသီးခြောက်).....၁၃၃
အသားဝါ (မက်လင်ချဉ်).....၁၄၃
အသားဝါ (ကုန်းထိကရုံး).....၁၄၄
အသားအရေရိုပြေရန် (ပေါက်ပွင့်).....၉၃
အအေးမိ၊နှာဖေး (ချင်း၊ ပျားရည်).....၁၁၅
အထွေထွေရောဂါများ (တောင်လုံးပြန်).....၁၅၉
အာသီးရောင် (ပျဉ်းတော်သိမ်).....၃၇
အာသီးရောင်.....၈၄
အာသီးရောင် (ဒန့်သလွန်မြစ်).....၁၁၃
အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်.....၇၇
အားတိုးဆေး (ကြက်သွန်နီစေ့).....၄၅
အားတိုးဆေး (ဖီးကြမ်းနှင့် ...).....၅၀
အားတိုးဆေး (မင်းတုန်းမင်း).....၉၁
အားတိုးဆေး (ကြက်သွန်ဖြူ).....၁၁၇
အားကုန်လျှင် (ဖန်ခါးသီး).....၁၁၀
အားနည်း (သက်ကြီးအမျိုးသား) (ရှိုန်းခို).....၁၀၉
အူဆေးခြင်း (နှလုံးရောဂါ).....၁၁
အူရောင်နာဖျား (တိုက်ဖွိုက်) (ပဲနီလေး).....၂၇
အူကျရောဂါ (ကြိတ်မှန်ရွက်ယို).....၄၄
အူကျ၊ ဘောကျ (ကလေး) (ဒန်ကြီးရွက်).....၆၆
အူကျရောဂါ ၁၃၃
အော့အံမူးဝေ (ယာဉ်စီးစဉ်).....၆၄
အော့အံချောင်းဆိုး (ပင်စိမ်း).....၁၀၉
အင်အားပြည့်ဖြိုးအလှတိုး (စံပယ်၊ နှင်းဆီ).....၇၆
အင်အားပြည့်ဖြိုးစိုပြေ (ရှားစောင်း).....၅၇
အင်ကြင်းဆင့်အဖျားဖြတ်ဆေး ၁၀၁
အက်စပရင် (Aspirin) တွေ့ မသောက်ကြပါနဲ့တော့ ၂၃
အက်စစ်ပူလောင် (ကွမ်းရွက်၊ သကြား).....၃၇
အိန္ဒိယနှင့်တမာ.....၁၂၃
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနည်း ၁၅၅
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလျှင် ရှောင်ရမည့်ကိစ္စ.....၁၅၅
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ပျောက်ကင်းရောဂါများ.....၁၅၅
အိပ်မပျော် စားမဝင်ရောဂါများ.....၄
အိပ်မပျော်လျှင် (ထောပတ်).....၅၃
အိပ်မပျော်လျှင် (ဒန့်ကျွဲရွက်).....၇၁
အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ (ကျောက်ချဉ်).....၇၉
အိပ်မပျော်၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်.....၈၅

• စာကိုး •

(၁) စူလာနဇာနှင့် ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၁) – သာဂဒိုး
(၂) စူလာနဇာနှင့် ဆေးနည်းဆေးပင်များ (၂) – သာဂဒိုး
(၃) ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၁) – မောင်မောင်လှိုင် (အင်စိုက်ကု)
(၄) ကျန်းကျန်းမာမာအသက် ... ၁၀၀၊ စာအုပ် (၂) – မောင်မောင်လှိုင် (အင်စိုက်ကု)
(၅) မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ – နေဝင်း (လန်ဒန်)
(၆) ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး ဆေးနည်း(၁၀၀၀)၊ တိုင်းရင်းမြန်မာအိမ်သုံးဆေးများ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
(၇) မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းများ (ပထမတွဲ) ...။ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
(၈) မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းများ (ဒုတိယတွဲ) ...။ – ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး)
(၉) ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည်(၁) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
(၁၀) ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၂) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
(၁၁) ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် (၃) – နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ စာတည်းအဖွဲ့
(၁၂) ဖွေဖွေရှာရှာတိုင်းရင်းဆေးပညာ – ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
(၁၃) ရောဂါသုတ၊ ဆေးသုတ – ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)
(၁၄) လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေးနည်းများ ...။ – မောင်ယဉ်နွယ်
(၁၅) အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေးစွမ်းကောင်းများ – ဆရာကြီးဦးချမ်း
(၁၆) ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့် အဖေပေးသောဆေးနည်းတိုများ – ဦးခန့်ကျော်
(၁၇) ပွဲတွေ့ကုထုံး – အောင်ကိုနိုင်
(၁၈) စားပင်သုံးပင် ဆေးဖက်ဝင် – ဦးလှဒင်
(၁၉) ခုနစ်နေ့သားသမီးများ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဤသို့လုပ်ပါ ...။ – သုတေသီမြင့်ထွန်း
(၂၀) အမျိုးသမီးရောဂါ သိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများ – ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)
(၂၁) မစားတတ်လျှင်ဘေးဖြစ်သည်နှင့် အမျိုးသမီးများလက်စွဲ – မေသကြိန် (ပညာရေး)
(၂၂) ဆေးကိုရှာ အစာမှာတွေ့ – ဝဏ္ဏမာလာ B.A (History)
(၂၃) ဆီးချိုဆိုသော ထိုရောဂါ – မကွေးဝင်းမြင့်
(၂၄) သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း – မကွေးဝင်းမြင့်
(၂၅) လူထဲကဆေးပညာ – မကွေးဝင်းမြင့်
(၂၆) ကျွန်တော်နှင့်ဆေးလောက၊ ဆေးလောကနှင့်ကျွန်တော် – မကွေးဝင်းမြင့်
(၂၇) ကျန်းကျန်းမာမာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ – မကွေးဝင်းမြင့်
(၂၈) အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း – မကွေးဝင်းမြင့်