အခန်း(၉)

ရတနာများ ဆေးစီမံပုံကိုပြဆိုခြင်း

(က) ပတ္တမြားဆေး စီမံပုံ

အမည် = ပတ္တမြား

အင်္ဂလိပ်အမည် = Ruby

(၁) အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

မဏိကျပ်၊ မင်္ဂမဏိကျပ်၊ ပဒ္မရာဂ၊ ရဝိရတနာ၊ သောဏရတန၊ ကုရုဝိန္ဒ လောဟိတ တို့သည် ပတ္တမြား၏ အမည်များဖြစ်ကြ၏။

(၂) ဋီကာ

ရတနာသည် နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အလေးအမြတ်ပြု အပ်၏။ အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်၏။ ရတနာ(၉)ပါးတွင် ပတ္တမြားရတနာသည်ပါဝင်၏။ ပတ္တမြားကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ရန်သူတို့၏ အလယ်၌ ရောက်ငြားသော်လည်း အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်။ ပတ္တမြားကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် အလုံးစုံသော ဂုဏ်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။

(၃) ပတ္တမြားကို ညက်စွာကြိတ်၍ သံပုရာရည် (သို့မဟုတ်) အချဉ်ရည် ဟူသမျှနှင့် ကျောက်ကွဲပင်နှင့် ၃-၄နာရီ ဒေါလာယန္တရားဖြင့် ပြုတ်ပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ် သွား၏။

(၄) ပတ္တမြားကို ပြာချပုံ

သုဒ္ဓပြုပြီးသောပတ္တမြားကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။ သန့်စင်ပြီးသော မြင်းသီလာ(ဆေးဒန်း) ကန့်၊ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်သတ္တုရည်၊ ကျောက်ကွဲပင်သတ္တုရည်၊ သံပုရာရည် စသည်တို့ကို နာနာကြိတ်ပါ။ ဆေးကပ်ပြီး ပတ်စာကဲ့သို့ ဖြစ်သွားလျှင် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး နေလှမ်းပါ။ ခြောက်လျှင် လုံတွင် ထည့်၍ အဆင်းဖျော့သော အဆင်းရှိသည့် ပြာဖြစ်သွားသည်။

(၅) ပတ္တမြား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ပတ္တမြားသည် ချို၏။ ပြေပြစ်၏။ ခွန်အားကို တိုးစေ၏။ နှလုံးကို အားပေး၏။ နှလုံးအိမ်ကျယ်ခြင်းကို သက်သာစေ၏။ နှလုံးအားကောင်းစေသောကြောင့် ပညာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အသက်ရှည်၏။ အသက်ရှည်၏။ လေဒေါသ၊ သည်းခြေဒေါသ လွန်ခြင်း၊ ပွားခြင်းကိုနိုင်၏။ ခယရုပ်ဂ်ရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ အားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ ၏။ ရသာယနဆေးဖြစ်၏။

(၆) ပတ္တမြားဆေးအသုံးများ

ပတ္တမြားသည် မျှတသောဝမ်းမီးကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေကို လည်းကောင်း ဦးနှောက်ကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးကိုလည်းကောင်း အားပေးတတ်၏။ နှလုံးတုံ၊ ရင်ခုံ၊ မူးဝေ၊ ရူးသွပ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

(ခ) နီလာဆေးစီရင်ပုံ

အမည် = နီလာ

အင်္ဂလိပ်အမည် = Saffire

(၁) နီလာခေါ်ဆိုပုံများ

နီလာ၊ ဣန္ဒနီလာ ဟုခေါ်ဆိုကြ၏။

(၂) ဋီကာ

နီလာကျောက်သည် အရည်အသွေး ပြေပြစ်၏။ အလေးချိန်စီး၏။ ၎င်းကျောက်ကို ဣန္ဒနီလာကျောက်ဟုလည်းခေါ်၏။ နီလာကျောက်သည် အဖြူရောင်သန်းသော အရည် အသွေး ရောနှောနေ၏။ ပြာသောအရောင် အဆင်းရှိ၏။ နီလာကျောက်ကို စနေဂြိုလ်မင်း အုပ်စိုးသည်ဟု အယူ အဆရှိ၏။

(၃) နီလာကျောက် သုဒ္ဓပြုပုံ

နီလာကျောက်ကို ဒေါလာယန္တရားတွင် မဲရိုင်းပင်သတ္တုရည်ထည့်၍ (၃)နာရီ တိုင်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့သော် နီလာသည် စင်ကြယ်သွား၏။

(၄) နီလာကျောက်ပြာချပုံ

နီလာကို ပြာချသည့်အခါ ဆုံတွင် ပထမညက်စွာထောင်းပါ။ အမှုန်ပြုပါ။ သန့်စင်ပြီးသော ဆေးဒါန်း၊ မြင်းသီလာ၊ ကန့်၊ ဟင်းနုနွယ် သတ္တုရည်၊ ကျောက်ကွဲပင် သတ္တုရည်၊ သံပုရာရည် စသည် တို့ဖြင့် နာနာကြိတ်ပြီး ပတ်စာကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပြီး နေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် လုံတွင်ပိတ်ပြီး ဖုတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ (၁၀)ကြိမ်ဖုတ်ပါက စင်ကြယ်သောပြာကို ရရှိ၏။

(၅) နီလာ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

နီလာကျောက်သည် ခါး၏။ ပူ၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ကိုယ်၌ ဆောင်သည်ရှိသော် စနေဂြိုလ်ဖမ်းစားခြင်းမှ လွတ်ကင်း၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ တြိဒေါသနာ၊ ရက်ခြားဖျားနာ၊ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းနာတို့ကို နိုင်၏။ အား၊ လုံ့လကို ပွားစေတတ်၏။ စိတ်နှလုံးကို အေးမြစေ၏။ စိတ်တုန်လှုပ်မှု၊ စိတ်ပြန့်လွင့်မှုကို တည်ငြိမ်စေ၏။

(၆) နီလာကျောက် ဆေးအသုံးများ

မြစ်ခြောက်ရောဂါပျောက်ဆေး

၁။	ကျောက်သွေး	၂ိ
၂။	ကြံ့သွေး	၃ိ
၃။	ကုံကုမံ	၃ိ
၄။	ငါးကြီးအံဖက်	၃ိ
၅။	ငှက်သိုက်	၃ိ
၆။	ပဒုမ္မာကြာစွယ်	၂ိ
၇။	ကောလိသိမ်	၃ိ
၈။	မြတ်လေးပန်း	၄ဲ
၉။	ပုန်းညက်ပန်းဝတ်ဆံ	၄ဲ
၁၀။	ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	၄ဲ
၁၁။	ပြဒါးဆုန်	၈ဲ
၁၂။	သံပြာ	၈ဲ
၁၃။	ဒန္တကူးနီ	၇ိ
၁၄။	ကတိုး	၄ ရွေး

ရွေးကြီး (၁)ရွေး တစ်နေ့(၃၀)ကြိမ် တိုက်ပါ။

(၇) နီလာပြာ အသုံးပြုရန် ပမာဏ

တစ်ကြိမ် ရွေးလေးခန့် တိုက်ပါ။

(၈) သန္တာဆေးစီမံပုံ

အမည် = **သန္တာ**

အင်္ဂလိပ်အမည် = **Redcoral**

(၁) သန္တာအမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ပဝါလက၊ ပဝါလ စသည်တို့ဖြင့် ခေါ်ဆို၏။

(၂) ဋီကာ

သန္တာသည် အနီရင့်ရောင်ဖြစ်၏။ ချောမွတ်၏။ လုံးသောသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ ရှည်၍ကြီးသော အခက်အလက်၊ အစွန်းအတက်များ ပါရ၏။ အပေါက်မှ ကင်းရှင်း၏။ အနာအဆာမရှိ။ အလေးချိန် စီး၏။ ခိုင်ခံ့၏။ ယင်းကဲ့သို့သော အင်္ဂါရပ်နှင့်ညီသော သန္တာမျိုးကို ဆေးအသုံးပြုလိုပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

အချို့သော သန္တာသည် ဖျော့တော့သောအဆင်းရှိ၏။ အနာရှိ၏။ သေးငယ်သော အချောင်းကလေးများနှင့် သေးငယ်သော အတန်းအစင်း ကြောင်းများထင်၏။ လေးချိန်ပေါ့၏။ မည်းသောအရောင် မီးခိုးရောင် ရှိ၏။ ယင်းကဲ့သို့ လက္ခဏာရှိသော သန္တာကို ဆေးအဖြစ်အသုံးမပြု အပ်ချေ။

(၃) သန္တာကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ကောင်းသောသန္တာကို ဒေါလာယန္တရားတွင်ထည့်၍ ကြောင်လျှာခေါက် သတ္တုရည်(သို့မဟုတ်) ကြောင်လျှာခေါက်ပြုတ်ရည်တို့ဖြင့် (၃)နာရီတိုင်အောင် ပြုတ်လျှင် သန္တာသည် စင်ကြယ်သွား၏။

(၄) သန္တာကို ပြာချပုံ

သုဒ္ဓပြုပြီးသော သန္တာကို သံဆုံတွင် ထောင်း၍ ညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။ ထိုအမှုန့်ကို ရှားစောင်းလက်ပတ်ဖြင့် ကြိတ်နယ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ဒုတိယ အကြိမ် နွားနို့နှင့် ကြိတ်ပါ။ နေလှန်းပါ။ လုံး၍ ရလောကသောအခါ ရွှေလေးခန့် လုံးပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် လုံတွင် ထည့်၍ဇော်မံပြီး ဖုတ်ပါ။ မီးပြင်းနှင့် ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း(၃)ကြိမ် ဖုတ်ပါက ကောင်းစွာ ပြာဖြစ်သွား၏။

(၅) သန္တာကျောက်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

သန္တာကျောက်သည် ချို၏။ ချဉ်၏။ သန္တာပြာသည် အေးချိုငန်သော အရသာရှိသည်။ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာကိုနိုင်၏။ သုက်ကို ပွားများစေ တတ်၏။ မယရုဂ်နာ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ ချောင်းဆိုး နာတို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ အဖျားရောဂါ၊ အဆိပ်နာ၊ ဖုတ် အစရှိသည်တို့ ဖမ်းစားသောနာ၊ ရူးသွပ်နာ၊ ဖျော့တော့နာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ အဆီခဲနာ၊ မျက်စိရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွေးအန်ရောဂါ၊ သွေးကျ ရောဂါ၊ ချွေးထုတ်လွန်ရောဂါ တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၆) သန္တာပြာ ဆေးအသုံးများ

ခယရုပ်ရောဂါပျောက်ဆေး

၁။ သန္တာပြာ

၂။ သွပ်ပြာ

၃။ အမြိုက်ပြာ

၄။ ပြဒါးဆုန်း

၅။ ဦးချိုပြာ

၆။ ဝါးစိန်မှုန့်   စသည်တို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍ ဆိတ်နို့နှင့် စိမ်ပြီးစ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် လုံစွာထားပါ။ ရွှေးလေးခန့် နံနက်၊ ည၊ တစ်လုံး တိုက်ပါ။

(၇) သန္တာပြာ ဆေးအသုံးပြုရန် ပမာဏ

သန္တာပြာကို တစ်ကြိမ် ရွှေးလေးတစရွှေးမှ နှစ်ရွှေးအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

(ဃ) ကြောင်မျက်ရွဲဆေးမံပုံ

မြန်မာအမည် - ကြောင်မျက်ရွဲ

ကြောင်မျက်ရွဲအမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဝိဒူရရတန၊ ဝေဒူယ၊ ကေတုရတန၊ ဝိဒူရဇ၊ ဝိဍာလာချ၊ ဝိဍာလက္ခ၊ ဝါယူဇ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ကြောင်မျက်ရွဲ၏ အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

ကြောင်မျက်ရွဲ၏ အရောင်သည် ကြောင့်၏ မျက်စိကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤကျောက်ကို ဗိဋ္ဌာရက္ခဟုအမည်ပေးထား၏။ ကြောင်မျက်ရွဲတွင် အလူမနီယံ ဗေရိလီယံ၊ သံအနည်းငယ်နှင့်ကရိုမီယံအနည်းငယ်ပါရှိ၏။ အကြင်ကြောင်မျက်ရွဲသည် အနည်းငယ် ညိုခြင်းနှင့် စိမ်းခြင်းဖြစ်လျှက် ဖြူသောအရောင်ရှိ၏။ ချောမွတ်၏။ အပေါက်မှကင်း၏။ အရည်လည်၏။ အလယ်တွင် တစ်ချောင်းမှ သုံးချောင်းအထိ ကြိုးကဲ့သို့ တောက်ပသော အရေးအကြောင်းများရှိ၏။ ထို့ကြောင့်မျက်ရွဲ သည် အကောင်ဆုံးဖြစ်၏။ အလေးချိန်မှာ ၃၃ ရှိ၏။ ၈၃ မာကြောခြင်းရှိ၏။ ထို့ကြောင့် မျက်ရွဲကို ကိတ်ဂြိုလ်အုပ်စိုးသော ရတနာဟုအမှတ်ပြုကြ၏။

အသုံးပြုအပ်သော ကြောင်မျက်ရွဲ၏လက္ခဏာ

ကောင်းသောကြောင့် မျက်ရွဲသည် အလေးချိန်စီး၏။ အလွန်ချောမွတ်သော အတွေ့အထိရှိ၏။ ကြောင်မျက်စိကဲ့သို့တောက်ပ၏။ ကောင်းသောအရောင်အဆင်းသည် ဝိုးရံလျှက်နေ၏။

အသုံးမပြုအပ်သော ကြောင်မျက်ရွဲ၏လက္ခဏာ

အရောင်မှ ကင်းခြင်း၊ အလေးချိန်ပေါ့ပါးခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ကြည့်ရှုသော အခါ ကြောက်ဘွယ်ကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၊ ပြားခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ စောင်းထခြင်း၊ မဲသော အဆင်းရှိခြင်း၊ မြေကြီး(သို့) ကျောက်ခဲအပိုင်းအစများပါရှိခြင်း ဤလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံ သောကြောင့် မျက်ရွဲကို မယူအပ်ဟု သိရာ၏။

ကြောင်မျက်ရွဲသုဒ္ဓပြုပုံ

ဒေါလာယန္တရားတွင် တိဖိုလ်ပြုတ်ရည်ကိုထည့်၍ ကြောင်မျက်ရွဲကို ၃-နာရီတိုင်အောင် ပေါင်းတိုက်ခဲ့သော် ကောင်းစွာစင်ကြယ်သွား၏။

ကြောင်မျက်ရွဲ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

ကောင်းသောကြောင်မျက်ရွဲပြာသည်ချိုသောအရသာရှိ၏။ အလွန်အကဲ အေးသော ဂုဏ်ရှိ၏။ ပါစကမီးကို တောက်ပစေ၏။ ကျမ်းမာပါလျှက် ဤပြာကို မှီဝဲခဲ့သော် အသက်ကိုရှည်စေ၏။ အားကိုတိုးပွားစေ၏။ ဝမ်းကိုသွက်စေ၏။ ဤကြောင် မျက်ရွဲပြာသည် သွေးအန်သွေးကျရောဂါကို ငြိမ်းစေ တတ်၏။ မျက်စိအတွက် အကျိုးပြု၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝဖြိုးစေတတ်၏။ အကြောင်းမူ ဤကြောင်မျက်ရွဲပြာသည် အေးသောသတ္တိရှိ၍ ချိုသောအရသာ ရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထို့ကြောင့် အထူးအားဖြင့် သည်းခြေရောဂါကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

ကြောင်မျက်ရွဲဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

ကြောင့်မျက်ရွဲပြာကို တရတီ၏ မှစ၍ ၁-ရတီကို အတိုင်းရှည်ထိ အသုံးပြုရာ၏။

(င) ပုလဲဆေးစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - ပုလဲ

အင်္ဂလိပ်အမည် **- Peral**

ပုလဲအမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

မုတ္တာ၊ မုတ္တာဖလ၊ မုတ္တိက၊ မုတ္တိဇ၊ မုတ္တိကေယ၊ သသိရတန၊ သသိပိယ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ပုလဲအမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

ပုလဲကို ပြာချခဲ့သော် (Calcium Carbonate) ထုံးကျောက်မျိုးဖြစ်သွား၏။ သို့ရာတွင် အခြားသော (Calcium Carbonate) ထုံးကျောက် တို့ထက် ပုလဲပြာသည် ကောင်း၏။

ပုလဲကို အပြင်ဆေးအဖြစ်သုံးပါက ထိခိုက်အနာတရရောက်ဂါတို့အတွက် ချုပ်ခြင်း(ဝါ) ယိုစီးခြင်းကို ပယ်တ်၏။ ပုလဲမှဖြစ်သော (Calcium Carbonate) ထုံးကျောက်ဓါတ်သည် အငန်ဓါတ် ဖြစ်သောကြောင့် အစာသစ်အိမ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ထုံးအောင့်သောရောဂါ၊ သည်းခြေချဉ်ပြန် ရောဂါတို့ဖြစ်တတ်သော အချဉ်ပေါက်ခြင်းတို့ကို နှိမ်နင်းတတ်၏။ အူတွင်း၌ ထိုပုလဲပြာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်တတ်သော သွေးယိုစီးခြင်း၊ မလမျှားယိုစီးခြင်း၊ ကျင်ငယ် ယိုစီးခြင်းတို့ကို ချမ်းသာ စေတတ်၏။

ကိုယ်ဝန်တည်ချိန်တွင် အမိ၏ခန္ဓာ၌ ဗီတာမင် (Vitamin) ဓါတ်အားကို ပုလဲသည် အပြည့်အစုံ ပေးတတ်၏။ အထူးအားဖြင့် ခယရုပ်ရောဂါက ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဤပုလဲပြာကို သုံးဆောင်ခဲ့သော် သလိပ်ကိုနည်းပါးစေခြင်း၊ညချွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးပါခြင်းကို ချမ်းသာစေနိုင်၏။

ပုလဲကိုဖုတ်၍ ပြာပြုလုပ်သည်မှတပါး သက်သက်နှမ်းဆီရည်၌၂၁ရက်တိုင်အောင် ကြိတ်ပြီးအမှုန့်ပြု၍ အသုံးပြုခြင်းသည် အလွန်အကဲ အကျိုးပြု၏။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ထိုပုလဲမှုန့်ကို သာ အသုံးပြုလျှက် ရှိကြ၏။ ထိုပုလဲမှုန့်သည် စိတ်အားနည်းခြင်း၊ ဥပမာ-စိတ်တိုခြင်း၊ စဉ်းစားမှုအား နည်းခြင်း၊ ပရိသက်လည်တွင် နေရခြင်းကို စိတ်ပူပန်ခြင်း စသော ရောဂါတို့၌ အထူးအားဖြင့် အကျိုး ပြု၏။

စိတ်ကိုပြင်းထန်စွာထိခိုက်ခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးခြောက်၊ ပတိုင်းစသော ထက်မြက် သောသတ္တိ၊ အပူ ခြောက်ထပ်သော အရာဝတ္ထုတို့ကို အလွန်အကဲ သုံးဆောင်မှုကြောင့် ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ပြီး ရူးသွပ်ခဲ့သော် ပုလဲအမှုန့်သည် အလွန်အကျိုးပြု၏။ သွေးအန် သေးကျရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ၊ သွေးမီးယပ်ရောဂါ၌လည်း ဤဆေးသည် ထူးသော အကျိုးရှိ၏။

အသုံးပြုအပ်သော ပုလဲ၏လက္ခဏာ

ကောင်းသောပုလဲသည် လရောင်ကဲ့သို့ တောက်ပခြင်းရှိ၏။ ကြီးမာသော အခွံနှင့် အစေ့ရှိ၏။ အလွန်အကဲလှပ၏။ ချောမောသောအတွေ့အထိရှိ၏။ လုံးသော သဏ္ဍာန်ရှိ ၏။ အကွက်အစွန်းမှ ကင်း၏။ ကြည်လင်၍ လေးလံ၏။ ကောင်းသော ပုလဲကို "ပါကတိကမုတ္တ" ပင်ကိုယ်သဘာဝ ပုလဲ ဟုဆိုအပ်၏။ (အတုပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်)

အသုံးမပြုအပ်သော ပုလဲ၏ လက္ခဏာ

ရှည်သောအချင်းအရာသဏ္ဍာန်ရှိခြင်း၊ တဖက်မှထူ၍ တဖက်မှပါးခြင်း၊ ကြမ်းတမ်း သော အတွေ့အထိရှိခြင်း၊ သုံးထောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း၊ တောက်ပခြင်းမရှိသော သေးငယ်သော ပုလဲ တို့ကို ဆေးဝါးတို့၌ အသုံးမပြုအပ်။

ပုလဲကို သုဒ္ဓိပြုပုံ

ပုလဲကို အဝတ်နှင့် ထုပ်၍ ဒေါလာယန္တရားတွင် (ပေါက်ပန်းဖြူ သတ္တုရည်) ထည့်၍ ၃နာရီတိုင်အောင် ပေါင်းတိုက်ခဲ့သော် စင်ကြယ်သွား၏။

ပုလဲကို ပြာချပုံ

စင်ကြယ်ပြီးသောပုလဲကို ကောင်းသောဆုံတစ်ဆုံတွင်ထည့်၍ နွားနို့နှင့် ကောင်းစွာ မွှေ၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ထိုဖြူသောအမှုန့်ကို လုံတွင် ပိတ်ပြီး လဃုပုဋ္ဌဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း သုံးကြိမ် လဃုပုဋ္ဌဖြင့် ဖုတ်ခဲ့သော် လရောင်ကဲ့သို့ စင်ကြယ် သော အရောင်ရှိသော ပြာဖြစ်သွား၏။

ပလဲ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ပုလဲသည်သုက်သွေးကိုဖြစ်စေ၏။အသက်ကိုရှည်စေ၏။ ချိုမြိန်သော အရသာရှိ၏။ အလွန် အေးသော သတ္တိရှိသောဆေးဖြစ်၏။ ဤဆေးကို မှီဝဲခဲ့သော်ဝမ်းမီးတောက်၏။ လက်၊ ခြေအလုံးစုံ သော အင်္ဂါကြီးငယ်တို့၏ အတွင်း၌ အပူလောင်ခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

ဤပုလဲပြာကို မှီဝဲခဲသော် မျက်စိအမြင်သန်၏။ အရေပြားအရောင်သည် လှပလာ၏။ နာတာရှည်အဖျားသည် ပျောက်ကင်း၏။ အရိုးတို့ကို ထောက်ပံ့တတ်၍ သွားသည်လျှင်မြန်စွာ ပေါက်လာ၏။ နှလုံးအတွက် အလွန်ကောင်းသော အားကိုပေး၏။ တူလာသရောနာကိုပယ်ဖျောက် တတ်၏။ ပညာကို တိုးပွားစေ၏။ သွားပေါက်သောအခါ ဖျားခြင်းကိုပယ်ဖျောက်တတ်၏။ အေးသောဂုဏ်ရှိ၏။ ခယရုပ်ရောဂါကို ပယ်ဖျောက် တတ်၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါကို ငြိမ်းစေ တတ်၏။ အရိုးခန်းခြောက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်သော အပြစ် အဆိပ်များကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ သုက်သွေး၊ ခွန်အား၊ အသိဉာဏ်ကို တိုးပွားစေ၏။

ပုလဲကို ဆေးဘက်တို့နှင့် အသုံးပြုပုံ

ကလေးသွားပေါက်ချိန်၌ဖြစ်တေတ်သော အဖျားရောဂါတွင် ပုလဲပြာကို ပြဒါးဆုန်းနှင့် ရော၍ မှီဝဲခဲ့သော် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။ ပုလဲပြာ၌ သန္တာပြာ၊ စင်ကြယ်သော ကန့်၊ စင်ကြယ်ပြီးသော ပြဒါး ဤဆေးအသီးသီးလေးတူရော၍ ဆိုလိုရင်းမှာ ပြဒါးနှင့် ကန့်ကို ပြဒါးမှိုင်း ပြုလုပ်၍ ထိုတွင် ပုလဲ စသည်ကိုရော၍ ရှောက်ကြီးသတ္တုရည်ဖြင့်နယ်ပြီး “လဃုပုဋ္ဌ”နှင့် ဖုတ်ပါ။ ၎င်းဆေးမှ ၂-ရတီအတိုင်း အရှည်ကို ယူ၍ အမြဲ ၁-ပဲသားအထိ မှီဝဲပါက ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ခယရုပ်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

အဆုတ်အားနည်းရာ၌ ပုလဲပြာတွင် သန္တာပြာရော၍ မှီဝဲခဲ့သော် ပျောက်ကင်း၏။ ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ကြို့ထိုးရောဂါ၌ ပုလဲကို ကုလားဆောင်းမေးခါး၊ ရွှေငွေ့နီမှုန့်ရနှင့်တကွ မှီဝဲခဲ့သော် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။ ဤနည်းအတူ ပုလဲပြာ၌ ရွှေပြာ၊ ကြေးနီပြာ၊ ကန္တသံပြာရော၍ ရှောက်ကြီးသတ္တုရည်နှင့်အတူ မှီဝဲခဲ့သော် ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်း သော ကြို့ထိုးရောဂါပျောက်ကင်း၏။

ပုလဲဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

တစ်ရတီ၏ ၃⁄၄ မှ တစ်ရတီတိုင်အောင် အတိုင်းအရှည်ဖြင့် အသုံးပြုရာ၏။

(စ) ဂေါ်မုတ်ဆေးစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - ဂေါ်မုတ်

အင်္ဂလိပ်အမည် - Sun stone

ဂေါ်မုတ်အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဂေါမေဒက၊ ဂေါမေဒ၊ ပိင်္ဂပဋိက၊ ရာဟုရတန၊ တမောမဏိ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ဂေါ်မုတ်၏အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

ဤရတနာသည် နွား၏ အဆီနှင့်တူသော အရောင်အဆင်းရှိ၏။ ထို့ကြောင့် "ဂေါမေဒ" ဟုခေါ်၏။ ရတနာမြတ်များတွင် အပါအဝင်ဖြစ်၏။ အကြင်ဂေါ်မုတ်သည် ကြင်လင်၏။ နွား၏ အဆီကဲ့သို့သော အဆင်းရှိ၏။ နူးညံ့သောအတွေ့အထိရှိ၏။ အပေါက်မှ ကင်း၏။ အရည်လည်၏။ ထိုဂေါ်မုတ်ကို ကောင်း၏ဟု ယူဆရ၏။ ဂေါ်မုတ်၏ ထူးခြားသော အလေးချိန်မှာ ၃.၅ ရှိ၏။ ၇.၅ မာကြောခြင်းရှိ၏။

အသုံးပြုအပ်သော ဂေါ်မုတ်၏လက္ခဏာ

ကောင်းသော ဂေါ်မုတ်သည် နွားကျင်ငယ်ရောင်ရှိ၏။ ချောမွတ်သော အတွေ့ အထိရှိ၏။ ညီညာသော ကိုယ်ထည်ရှိ၏။ ရွှေနှင့်တူစွာအနည်းငယ်နီမြန်း၏။ တောက်ပ ၏။ ကောင်းသော သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပေါ်လစ်ဖြင့် တိုက်၍ တောက်ပသကဲ့သို့ တောက်ပ ၏။

အသုံးမပြုအပ်သော ဂေါ်မုတ်၏ လက္ခဏာ

မယူသင့်သော ဂေါ်မုတ်သည် ကြောက်မက်ဘွယ်ရှိ၏။ မလှပသောကြောင့် တွေ့မြင်သောအခါ အနည်းငယ်ကြောက်ရွံ့ဘွယ်ကဲ့သို့ဖြစ်၏။ အရောင်မှကင်း၏။ ပြား၏။ ညစ်နွမ်းသော အရောင်ရှိ၏။ အထပ်များရှိ၏။ အလေးချိန်ပေါ့၏။ ခြောက်သွေ့ ၏။

ဂေါ်မုတ်ကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ဂေါ်မုတ်ကို ဒေါလာယန္တရားတွင် သံပုရာရည်ထည့်ပြီး (၃)နာရီတိုင်အောင် ကောင်းစွာပေါင်း တိုက်ခဲ့သော် ကောင်းစွာစင်ကြယ်သွားပေ၏။

ဂေါ်မုတ်ကို ပြာချပုံ

ပတ္တမြားကို ပြာချသော အစီအမံတို့အနက်မှ တစ်စုံတစ်ခုသော အစီအမံဖြင့် (၈)ကြိမ်ဖုတ်ခဲ့ သော် ဂေါ်မုတ်သည် ပြာဖြစ်သွား၏။

ဂေါ်မုတ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ဂေါ်မုတ်ပြာသည် နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ပါစကမီးသတ္တိကို ပွားစေတတ်၏။ အစာသစ်ရည်ကို ကြေကျက်စေတတ်၏။ ဤဂေါ်မုတ်ပြာကို ရက်အနည်းငယ်မှီဝဲခဲ့သော် အနာအဖု စသည်ကို ကင်းပျောက်စေတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ အားကို တိုးပွားစေတတ်၏။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ဂေါ်မုတ်ပြာသည် ပူသော ဂုဏ်ရှိ၏။ ဝါသင့်နာ၊ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ကောင်းမြတ် ၏။ ဤဂေါ်မုတပြာကို မှီဝဲခဲ့သော် လေနှင့်ပတ်သက် သော ဌာနများနှင့် ဦးနှောက်ကို အထောက်အပံ့ပေးတတ်သောကြောင့် အသိဉာဏ်၊ အစဉ်းစားဉာဏ်၊ အသိတရား၊ သုတေသနဉာဏ်စသော သတ္တိတို့ကို တိုးပွားစေ၏။

ဂေါ်မုတ်ကို ဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

ဂေါ်မုတ်ပြာကို တစ်ရတီ၏ မှစ၍ တစ်ရတီတိုင်အောင် မှီဝဲသင့်၏။

(ဆ) ဥဿဖယားဆေးစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - ဥဿဖယား

အင်္ဂလိပ်အမည် - Topaz

အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ပုပ္ဖရာဇ၊ ပုပ္ဖရာဂ၊ ပီတရက္က၊ ဂုရုရတန၊ ပီတမဏိ၊ ဂုရုဝလ္လဘ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ဥဿဖယား၏ အမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

ဥဿဖယား၏ဖြစ်ရာဌာနသည်အာရှတိုက်တိုင်းပြည်များနှင့် မြန်မာပြည်၌ ဖြစ်၏။ ဥဿဖယားတို့သည် ကုရုဝိန္ဒအမျိုးအစားဖြစ်သော ထူးမြတ်သော ရတနာ ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ထူးခြားသော အလေးချိန်သည် ၃ ဒိ ရှိ၏။ မာကြောခြင်းသည် ၈ ဒိ ရှိ၏။ အလူမီနီယံနှင့် သဲရော နေ၏။ ဥဿဖယားသည် စမွာ(သို့)ငုပ္ပင့် ကဲ့သို့ ဝါသောအဆင်းရှိ၏။ ပြေပြစ်သောအတွေ့အထိရှိ၏။ အနာ အဆာ၊ အပေါက်ကင်း၏။ အရောင်တောက်၏။ အရည်လည်ခြင်းရှိခဲ့သော် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

အသုံပြုအပ်သော ဥဿဖယားလက္ခဏာ

ကောင်းသောဥဿဖယားသည် စမ်းကြည့်သော် ချောမွတ၏။ ညီသောကိုယ်ရှိ၏။ တောက်ပ၏။ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့စင်ကြယ်၏။ လုံးသောသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ကြည့်ရှုသောအခါ ငုပွင့်ကဲ့သို့ အရောင်ရှိ၏။ ဥဿဖယားကိုမှတ်ကျောက်တွင် ပွတ်ခဲ့သော် ၎င်း၏ အရောင်သည် သာ၍ ကြည်လင်၏။ စမ်းသပ်ရာတွင် မှန်ကန်စွာ အဖြေပေးသော ဥဿဖယားကိုသာလျှင် ရတနာ စိစစ်သူတို့သည် အကောင်းဟု ယူဆကြ၏။

အသုံးမပြုအပ်သော ဥဿဖယား၏ လက္ခဏာ

အကြင်ဥဿဖယားသည် မဲသောအဆင်းရှိ၏။ အရောင်မှ ကင်း၏။ စမ်းသပ်သောအခါ၌မာကြော၏။ မျက်စိ (၂)ခု အမှတ်အသားရှိ၏ အနက်ပေါက် ကလေးများနှင့် ယှဉ်၏။ သဲလုံးအစု ကဲ့သို့ဖြစ်၏။ အချို့နေရာတွင် မြင့်မောက်၏။ အချို့နေရာတွင် ခွက်၏။ ခြောက်သွေ့၏။ ထိုကဲ့သို့ သော ဥဿဖယားကို စွန့်ပယ်ရာ၏။ (အသုံးမပြုရ)

ဥဿဖယားကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ဒေါလာယန္တရားတွင် ဆတူ ပဲပိဇတ်ပြုတ်ရည်၊ အုန်းရည်ကိုထည့်၍ ဥဿဖယားကို (၃)နာရီ တိုင်အောင် ပေါင်းတိုက်ခဲ့သော် စင်ကြယ်သွား၏။

ဥဿဖယားကို ပြာချပုံ

ပတ္တမြားကို ပြာချသော (၂)မျိုးသော အစီအမံဖြင့်လည်း ဤဥဿဖယားကို ပြာချရာ၏။

ဥဿဖယား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ဥဿဖယားသည် အေးသောဂုဏ်ရှိ၏။ ဤပြာကို မှီဝဲခဲ့သော် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ ပါစနကြိယာတို့ကို တိုးပွားစေ၏။ သလိပ်၊ လေဖောက်ပြန်ခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နူနာရောဂါ၊ ပိုု့အန်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်သောအဆိပ်အစွမ်း သတ္တိကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ပူခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၌ အကျိုးကို သက်ရောက်စေ၏။ ကျန်းမာပါလျှက် ဤဆေးကို မှီဝဲခဲ့သော် ပညာကိုတိုးပွားစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ အသားကို တိုးပွားစေ၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။

ဥဿဖယားဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

တစ်ရတီ၏ လေးပုံတစ်ပုံမှစ၍ တစ်ရတီတိုင်အောင် မှီဝဲနိုင်၏။

(၉) စိန်စီမံပုံ (ရတနာ)

မြန်မာအမည် - စိန်

အင်္ဂလိပ်အမည် - Diamond (Carbon)

စိန်အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဟီရက၊ ဟီရ၊ အဘေဒျ၊ ဘိဒုရ၊ ကုလိသ၊ ဝဇီရက၊ ဝဇီရ၊ ဘဂ္ဂဝ၊ ပိယ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် စိန်၏အမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

စိန်သည် ကျော်စောသောရတနာမြတ်တစ်မျိုးဖြစ်၏။ စိန်၏ အလေးချိန်မှာ ၃ ႆ ဖြစ်၍ ၁၀မာကြောခြင်းရ၏။ ထိုစိန်ကို သောကြာဂြိုလ် အုပ်စိုးခြင်းရှိ၏ဟု ယူဆကြ၏။

အသုံးပြုအပ်သော စိန်၏လက္ခဏာ

စမ်းသပ်ရာ၌ ချောမွတ်၏။ လျှပ်စစ်ကဲ့သို့တောက်ပ၏။စင်ကြယ်၏။ မဖြတ် တောက်ရခြင်း၊ မှန်ကိုပင်ဖြတ်တောက်နိုင်ခြင်း၊ အလွန်ထက်မြက်ခြင်း၊ ခြောက်ထောင့် ရှိခြင်း၊ ရှစ်မြောက့်ရှိခြင်းရှ၏။ ထိုစိန်သည် ကောင်းသောစိန်ဖြစ်၏။

အသုံးမပြုအပ်သောစိန်၏ လက္ခဏာ

လုံးခြင်း၊ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ ပြာသောအဆင်းအရောင်ရှိခြင်း၊ ပြာကဲ့သို့သော အဆင်းအရောင် ရှိခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း(ရှခြင်း)၊ ကျီးခြေကဲ့သို့ အမှတ်အသား ပါခြင်း၊ များစွာသော အရေး အကြောင်းတို့နှင့် ယှဉ်သောစိန်သည် မကောင်း၍ မယူအပ်ချေ။

စိန်ကိုစမ်းသပ်ပုံ

ကောင်းသောစိန်ကို မှတ်ကျောက်တွင် ခပ်နာနာကြာမြင့်စွာ ပွတ်တိုက်သော် လည်းကောင်း (သို့) ခိုင်ခံ့သော ကျောက်တစ်ခုခုတွင် ပွတတိုက်သော်လည်းကောင်း ထိုစိန်သည်လုံးဝမကြေမွချေ။ သို့ရာတွင် မိမိ၏ထက်မြက်သော အဖျားဖြင့် မှတ်ကျောက်၊ မှန်စသော မာကြောသော ပစ္စည်းတို့ကို လွယ်ကူစွာ ဖြတ်တောက်နိုင်၏။

စိန်ကိုပြာချပုံ

စင်ကြယ်ပြီးသော စိန်မှုန့်၊ ပြဒါးပြာ (ပြဒါးဆုန်း)၊ စင်ကြယ်ပြီးသော မြင်းသီလာ၊ စင်ကြယ်ပြီးသောကန့် ဤအလုံးစုံသော ဆေးတို့ကို လေးတူယူ၍ ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး ပိတ်လျှက်ပြာမဖြစ်မချင်း "ဂဇပုဋ" တွင် ဖုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ပဌမအကြိမ် ဖုတ်ပြီးနောက် နောက်တစ်ကြိမ်တို့တွင် ပြဒါးပြာ (ပြဒါးဆုန်း)ကို မထည့်သင့်၍ ဤနည်းအတိုင်း (၁၄)ကြိမ်ဖုတ်ခဲ့သော် စိန်သည်ဧကန်ပြာ ဖြစ်သွား၏။ စိန်ကိုပြာချရာ၌ ဤနည်းသည် လွယ်ကူသောကျမ်းဂန်နှင့် ညီသောနည်းဖြစ်၏။

စိန်၏အပြစ်ဒေါသများ

စိန်ကိုသုတ်သင်ခြင်း၊ပြာချခြင်းမပြုဘဲ အသုံးပြုခဲ့သော်နံပါး၌ ထိုးကျင့်ကိုက်ခဲခြင်း၊သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် နူနာရောဂါ၊ခန္ဓာကိုယ်ပူခြင်း၊ ချာချာလည်အောင် မူးခြင်း၊ တွေဝေမြော ခြင်းစသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည် လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ကုန်၏။

စိန်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ကောင်းသောအစီအမံဖြင့် ပြုလုပ်ပြီးသော စိန်ပြာသည် အလွန်အကဲ နှလုံးကို အားပေးတတ် ၏။ ရသ (၆)ပါးနှင့် ယှဉ်သော ပစ္စည်းနှင့်တူသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြုတတ်၏။ ထိုမှတပါး ထိုစိန်ပြာ၌ ရသာ(၆)ပါးရှိ၏။ ပြဒါးပြာနှင့်တူသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြုတတ်၏။ ထိုစိန်ပြာသည် ယောဂဝါဟ (ယှဉ်သောဆေးတို့ကို ထက်မြက်စေသော) ဂုဏ်ရှိ၏။ အကောင်းဆုံးရသော ယနဆေးဖြစ်၏။ ခယရုပ်ရောဂါ၊ တူလာသရောနာ၊ အဆီဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ဤဆေးကိုမှီဝဲခဲ့သော် ဝါသင့်နာ၊ ဖောရောင်နာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါသည် ပျောက်ကင်း၏။ စိန်ပြာသည် ပန်းသေရောဂါ၌ ပြိုင်ဘက်မရှိသော ဆေးဖြစ်၏။ သုတ်သွေးကို ပွားစေတတ်၏။ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။ မျက်စိ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။

အားကို တိုးပွားစေတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက် တတ်၏။ အဆင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ပညာကို တိုးပွားစေတတ်၏။ ထိုမှတပါး ကောင်းသော စိန်ပြာသည် မြောက်များစွာသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေရန် အတွက် အမြိုက်နှင့်တူသော ဂုဏ်ကို ပေးတတ်သောဆေးဖြစ် ၏။

စိန်ပြာကို ဆေးဘက်တို့နှင့် အသုံးပြုပုံ

စိန်ပြာ၌ ပြဒါးဆုန်းရော၍ မလိုင်နှင့် တကွရက်အနည်းငယ်မျှ မှီဝဲခဲ့သော် ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ပန်းသေရောဂါသည် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။

ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်း၍ လက္ခဏာအလုံးစုံရှိသော ပန်းသေရောဂါ၌ စိန်ပြာကို ရွှေပြာ၊ ပြဒါန်းဆုန်းတို့နှင့် အတူရော၍ မှီဝဲခဲ့သော် အံ့ဩဘွယ်ကောင်းသော အကျိုးကိုရ၏။

ပန်းသေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် စိန်ပြာကို မရကာခွဇဆေးနှင့် ရောပြီးမှီဝဲခဲ့သော် လျှင်မြန်စွာအကျိုးရှိ၏။(မရကာခွဇဆေးသည်နောက်တွင် ထင်ရှားလတ္တံ့)

စိန်ပြာကို အသုံးပြုရန်ပမာဏ

တစ်ရတီ၏ ပုံသောအချိန်အတွယ်မှ ပုံတိုင်အောင် အသုံးပြုနိုင်၏။ ကောင်းသော စိန်ပြာ တစ်ရတီကို ကောင်းသောဆုံတစ်ဆုံတွင် ထည့်၍ကောင်းသော ပြဒါန်းဆုန်း ၄ပဲသားကိုရောပြီးနောက် ကောင်းစွာကြိတ်၍ ထားပါ။ အလိုရှိသောအခါ ထိုမှ တစ်ရတီ မှစ၍ နှစ်ရတီတိုင်အောင် အသုံးပြုပါ။

(၈) ကျောက်စိမ်းစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - ကျောက်စိမ်း

အင်္ဂလိပ်အမည် - Jade

အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဂါရုမတ၊ မရကတ၊ တက္ခယ၊ ဂါရုနုမဏိ၊ ဗုဓရတန၊ ရောဟိ၊ ကောယျ၊ ဟရိရတနာ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ကျောက်စိမ်း၏အမည်တို့ဟူ၍ သိအပ်၏။

ဋီကာ

ဤကျောက်စိမ်းသည် အလွန်မာကျောသော ကျောက်ဖြစ်၏။ ထိုကျောက်သည် နီပဆေး ရောင်၊ ဝါရောင်သန်း၍ စိမ်းသောအရောင်၊ စိမ်းရောင်သန်းလျှင် ဖြူသောအရောင်ရှိ၏။ အကြင်ကျောက်စိမ်းသည် နီပဆေးရောင်ရှိ၏။ သန့်စင်၍ မာ၏။ ထိုကျောက်စိမ်းကို ကောင်းသည် ဟု ယူဆအပ်၏။ ကျောက်စမ်းကို ဆုံပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုဆုံသည် ရတနာတို့ကို အမှုန့်ပြုရန် အတွက်ကောင်း၏။

ကောင်းသောကျောက်စိမ်း၏လက္ခဏာ

ကောင်းသောအရောင်အဆင်းရှိခြင်း၊ တောက်ပခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ အလေးချိန် စီးခြင်း၊ ချောမွတ်ခြင်း၊ နူးညံ့သောအတွေ့အထိရှိခြင်း၊ ညီညာ၍ လှပသောအခြင်းအရာ သဏ္ဌာန်ရခြင်း၊ စိမ်းသောအရောင်ရှိသော ကျောက်စိမ်းသည့် ကောင်းသော ကျောက်စိမ်း မည်၏။

မကောင်းသောကျောက်စိမ်း၏လက္ခဏာ

ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ အရောင်မှုကင်းခြင်း၊ ဖောက်ပြန်သောသဏ္ဌာန်ရှိခြင်း၊ ဖြူပ်ထခြင်း၊ အလေးချိန် ပေါ့ခြင်း၊ ကြည့်ရှုသောအခါ အနည်းငယ် ကြောက်လန့်ဘွယ်ရှိခြင်း၊ ဖြတ်၍မမြင်ရခြင်း၊ ညစ်နွမ်းခြင်း ဤလက္ခဏာများ ရှိသော ကျောက်စိမ်းကို စွန့်အပ်၏။

ကျောက်စိမ်းကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ကျောက်စိမ်းကို ဒေါလာယန္တရားတွင် နွားနို့နှင့် ရောထည့်၍ (၃)နာရီတိုင်အောင် ပေါင်းတိုက်ခဲ့သော် ကောင်းစွာစင်ကြယ်သွား၏။

ကျောက်စိမ်းပြာချပုံ

ပတ္တမြားကို ပြာချသောနည်းတို့အနက်မှ မည်သည့်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ (၈)ကြိမ် ဖုတ်ခြင်းပြုလုပ်ခဲ့သော် ကျောက်စိမ်းသည် ပြာဖြစ်သွား၏။

ကျောက်စိမ်း၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ကျောက်စိမ်းပြာသည်ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သို့ရောက်သောအဆိပ်ကိုပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ဩဇာကို ပွားစေတတ်၏။ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကိုအားဖြစ်စေ၏။ဝါသင်နာ၊ဖောရောင်သောအနာကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဤကျောက်စိမ်းပြာကို မှီဝဲခြင်းကြောင့် ပန်းနာရောဂါ၊ပျို့အန်သောရောဂါ၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါတို့၌ အကျိုးရှိ၏။ သန္ဓိပါတ် ရောဂါ၊ အဖျားဖျားသောအခိုက်အတန့်တွင် နှလုံးအားနည်းခြင်းဖြစ်ခဲ့သော်လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ် အားနည်းခဲ့သော်လည်းကောင်း၊လူနာသည်သေခြင်းဘက်သို့မျက်နှာမူနေသော်လည်းကောင်း**ကျောက်စိမ်းကို လူနာအားပေးရာ၏။**

ကျောက်စိမ်းသည် ပထမအဆင့်အတန်းတွင် အေး၏။ ဒုတိယ အဆင့်အတန်း တွင် ခြောက်ထပ်၏။ နှလုံးနှင့်အစာသစ်အိမ်ကို အားပေး၏။ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အစာသစ်အိမ်ထိုးအောင့်ခြင်း၊အစာသစ်အိမ်အားနည်းခြင်း၊ ကျင်ငယ်ပူခြင်း၊ ပတ်ဝမ်းရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၌ အကျိုးရှိ၏။

ကျောက်စိမ်းဆေးအသုံးများ

အတွင်း၌ ဖြစ်သောဒဏ်ရာတို့ကို ကင်းဝေးစေတတ်၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို ပတ်ပင်တတ်၏။ အထူးအားဖြင့် နှလုံးသတ္တိကို ပေးရန်အတွက် ကျောက်စိမ်းပြာ (သို့) အမှုန့်ကို ပြုလုပ်အသုံးပြုကြ၏။

ကျောက်စိမ်းဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

ပြာသည် ၂-ရတီမှ ၄-ရတီဖြစ်၏။

အမှုန့်သည် ၂-ရတီမှ ၈-ရတီဖြစ်၏။

အခန်း(၁၂)

နာမ်ဓာတ်စီရင်ပုံ

(က) ယမ်းစိမ်းစီမံပုံ

အမည် - ယမ်းစိမ်း

အင်္ဂလိပ်အမည် - Saltpetre

ဓာတုသင်္ကေတ - Potassium Nitrate (KNO_3)

(၁) အမည်ခေါ်ဆိုပုံနှင့် အမျိုးအစား

မြန်မာယမ်းစိမ်း

အိန္ဒိယယမ်းစိမ်း

ဂျပန်ယမ်းစိမ်း

အင်္ဂလန်ယမ်းစိမ်း ဟူ၍အမျိုးအစား(၄)မျိုးရှိသည်။

(၂) ဋီကာ

ယမ်းစိမ်းကို ဂဠုန်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြွေပွေးဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြ၏။ ယမ်းစိမ်းသည် ခိုင်ခံ့သော ပထဝီဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်၊ မီးတောက်တေဇောဓာတ်သတ္တိရှိ၏။ အဆိပ်အတောက်၊ အခိုးအလျှံပြင်းထန်၍ ထိမိလျှင် ပေါက်တတ် သောကြောင့် ထိုယမ်းကိုအစိမ်း အတိုင်း အသုံးပြုပါက ဓာတ်မ(၉)ပါးကို သေစေသော ကြောင့် မြွေပွေးဟုလည်းခေါ်ဆိုကြခြင်း ဖြစ်၏။

(၃) ယမ်းစိမ်းသန့်စင်ပြုပုံ (သို့မဟုတ်) ယမ်းတေဇောငြိမ်းပုံ

ယမ်းစိမ်းကို သံဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်၍ အရည်ကြိုပါ။ ဒယ်နှုတ်ခမ်းသို့ မီးတောက်မတတ်စေရ။ ယမ်းစိမ်းအရည်ပျော်လျှင် မိမိအလိုရှိရာ ဆေးမြစ်၊ ဆေးရွက်၊ ဆေးသား၊ ဆေးရည် စသည်တို့ကို အလွှာကလေးများ (သို့မဟုတ်) သစ်ပေါက်စကလေးများ အဖြစ် ပြုလုပ်ပြီးယမ်းစိမ်းအရည်ထဲသို့တဖက်ချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ထည့်ပါ။ ထည့်လိုက်သော ဆေးဖက်များ မီးလောင် ပြီး ငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ ထည့်လိုက် မီးငြိမ်းလိုက်နှင့် ထည့်သောအခါ နောက်ဆုံး မီးမလောင်ပဲ တေဇောဓာတ် အဟုန်မှ အောပေါဓာတ်သို့ ကူးပြောင်းသွား၏။ ၎င်းအာပေါဓာတ်ကို ခြောက်သွေ့အောင် ချက်ပါ။ အရည်သဘောမှ အခဲသဘော၊ အဖက်သဘောကို ပြောင်းသွား၏။ ဆေးမြစ်ထည့်သော်လည်း မီးမတောက်ပဲ ငြိမ်းသွားသည်ကိုပင် ယမ်းတေဇောငြိမ်းဟု ခေါ်ဆို၏။ ယမ်းတေဇောငြိမ်းပြုလုပ်ရာတွင် တစ်ရက်တည်းဖြင့်ပြီးအောင် ပြုလုပ်မှ ကောင်း၏။ နောက်တစ်နေ့ ကူးပြီး ချက်ပါက ၎င်းယမ်းသည် တေဇောငြိမ်းအာနိသင် မရနိုင်တော့ချေ။

(၄) ယမ်းတေဇောငြိမ်း မငြိမ်းစပ်းသပ်နည်း

ဆေးလိမ်မီးတွင်လည်းကောင်း၊ မီးကျီးခဲပေါ်တွင်လည်းကောင်း တင်၍ မီးရှို့လျှင် မီးမတောက မှသာ ယမ်းတေဇောငြိမ်းသည်ဟု သတ်မှတ်၏။

(၅) ယမ်းစိမ်း၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ယမ်းစိမ်းသည ဆီး၊ ဝမ်းကို ရှင်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ ဥဒ္ဒံဝါတ လေလွန်ရောဂါကို ဖယ်ထုတ်နိုင်၏။ သလိပ်ပွားရောဂါကို ခန်းစေ၏။ သည်းခြေပွားရောဂါကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။

(၆) ယမ်းစိမ်းဆေးအသုံးပြုနည်းများ

ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ မုတ္တကိတ်၊ မုတ္တယတ်ရောဂါများကို ယမ်းတေဇောငြိမ်းနှင့် အုန်းစိမ်းရည်ဖြင့်တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

အဖောရောဂါတို့ကိုလည်း ဆူးလေပြုတ်ရည်၊ ဆူးပဒေါင်းပြုတ်ရည်တို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အဖောကိုကျစေ၏။

(၇) တိုက်ကျွေးရန်ဆေးပမာဏ

လူနာအင်အားကိုကြည့်၍ (၂)ရွေးမှ (၄)ရွေးထိ တိုက်နိုင်၏။

(ခ) လက်ချားစီမံပုံ

အမည်	- လက်ချား
အင်္ဂလိပ်အမည်	- Borax
ဓာတုသင်္ကေတ	- Sodium Borate ($Na_2B_2O_2.10H_2O$)

(၁) အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ငွေက်န၊ သောဘာဂ၊ ဆင်အောင်းမ၊ ကြွဖြူ၊ ကုလား ဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြ၏။

(၂) နိဒါန်း

လက်ချားသည် ဓာတ်များပေါင်းစပ်ရာတွင် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း၊ ဓာတ်အညစ် အကြေးကို ဆေးကြောပေးခြင်း၊ ဓာတ်များခိုင်ခန့်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ဓာတ်ပစ္စည်း တို့ကို စုစည်းထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း စသော စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် ပြည့်စုံပါသဖြင့် အင်္ဂလိပ်ဆရာများ၊ ဆေးဆရာများ အနေဖြင့် လက်ချားကို ဓာတ်ပြုပြင်ရာတွင် အဓိကထား ၍ သုံးစွဲကြ၏။

လက်ချားသည် ဆင်နှင့်အလားတူသည်။ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ကို ကျုံးတွင်း သို့သွင်း၍ ညှပ်ခါ၊ ပူးခါ၊ တွန်းခါ၊ ပြုတတ်သောကြောင့် ထိုလက်ချားကို ဓာတ်ဆရာတို့က ဆင်အောင်းမဟူ၍ တင်စားခေါ်ဆိုကြ၏။

ဓာတ်တစ်ပါးတို့ကို ထိန်းချုပ်တတ်သောကြောင့် ထိုလက်ချားကို ကြွက်ဖြူဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြ ၏။

(၃) လက်ချားသုဒ္ဓပြုပုံ၊ သန့်စင်ပုံ

လက်ချားမှုန့်တစ်ဆ၊ ရေနှစ်ဆယ့်လေးဆ ထည့်၍မွှေပါ။ အရည်ပျော်သွားသော အခါ စစ်ယူ၍ အရည်ခန်းအောင်ချက်ပါ။ စင်ကြယ်သော လက်ချားကိုရ၏။

(၄) လက်ချားပြာချပုံ (သို့) လက်ချားသတ်နည်း

သုဒ္ဓပြုပြီးသော လက်ချားကို အမှုန့်ပြုပါ။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အိုးဖြင့် မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ လက်ချားမှ အရည်ပျော်၍လာပါလိမ့်မည်။ အရည်ခန်းသောအခါ ဖြူပွ၍ နေပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို လက်ချားပြာဟူ၍ လည်းကောင်း၊ လက်ချားမီးပေါက်ဟူ၍ လည်းကောင်း လက်ချားနှမ်းဖက်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြ၏။

(၅) လက်ချား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

လက်ချားသည် စပ်သောအရသာရှိ၏။ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ထက်၏။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ကို ရှင်စေ၏။ သလိပ်ကိုစင်ကြယ်အောင် ပြုတတ်၏။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းကို သက်သာစေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေစေ၏။ အာကာသကိုရ၏။ ကိုယ်ဝန်ကို လျှောစေတတ်၏။ လေနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဆိပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ ဇီဝါနုပိုးကို သေစေ၏။

(၆) လက်ချားဆေးအသုံးများ

သားဖွားခက်သော် လက်ချားပြာကို တိုက်ပါက လွယ်ကူစွာမွေးနိုင်၏။ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိတ်၊ အနာများကို လက်ချားပြာနှင့် သနပ်ခါးရောလိမ်းက သက်သာပျောက်ကင်း စေ၏။

ခံတွင်း၌ ပေါက်သော မှတ်ခရုနာ၊ လျှာနာ၊ လျှာကွဲ၊ သွားဖုံးရောင်နာ၊ လည်ချောင်းအနာ စသော အနာတို့ကို လက်ချားပြာကို ပျားရည်နှင့်ဖျော်၍ ခဏခဏ လျက်ပေးခြင်း၊ ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

မီးယပ်ဖြူဆင်း နာတာရှည်ရောဂါ၊ အင်္ဂါဇက်ယားယံသောအနာ၊ သားအိမ်ခေါင်း ရောင်တင်းသောအနာ၊ သားအိမ်ပြွန်အနာများတို့ကို လက်ချားပြာနှင့် ရေသင့်တင့်ရှိ ဖျော်၍ ပြွန်တံဖြင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်း ဆေးပေးခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

အရေပြားပေါ်၌ ဖြစ်သောအနာများ၊ ယားယံနာများကို လက်ချားနှင့် အုန်းဆီလိမ်းပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ အသားကောင်း အသားနုကို တတ်စေ ၏။

(၇) လက်ချားပြာ တိုက်ကျွေးရန် ပမာဏ

သောက်ဆေးအဖြစ အသုံးပြုလိုပါက လ္ဘက်ရည်ဇွန်း ½ ခန့်တိုက်ပါ။

(၈) လက်ချားပြာလွန်လျှင် ပြုစုကုသနည်း

ဆေးလွန်ပါက ဝမ်းနှုတ်ဆေးတိုက်ကျွေးပါ။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့် ကျွေးပေးပါ။ ကန်ဇွန်းရွက် သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်လည်းကောင်း၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်ဖျော်ရည်ကို သကြားနှင့် လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးပါ။

(ဂ) ကျောက်ချဉ် စီမံပုံ

အမည် - ကျောက်ချဉ်

အင်္ဂလိပ်အမည် - Alum

ဓာတုသင်္ကေတ - Aluminium Sulphate [$A_{l2}(So_4)_2 18H_2O$]

(၁) အမည်ကွဲများ

ကျောက်ချဉ်၊ ကျား ဟူ၍ခေါ်ဆိုကြ၏။

(၂) ဋီကာ

ကျောက်ချဉ်ကို အနာဖန်ဆေး၊ ဆိုးဆေး၊ ချုပ်ဆေးနှင့် အဂ္ဂရက်ဆရာတို့က ပြဒါးချုပ်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုကြ၏။ကျောက်ချဉ်ကိုသဗ္ဗဓါတုကဝိဇ္ဇာရေပကာသနီကျမ်းက ကျောက်ချဉ်(၇) မျိုး ပြဆိုထား၏။ ကျောက်ချဉ်ဖြူကိုသာလျှင် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုများ၏။ ကျောက်ချဉ်ဖြူ သည် ချက်၍ယူရသော ဆေးပစ္စည်းဖြစ်၏။ ကျောက်ချဉ်ပါသော မြေများကို တူးယူပြီး ထိုမြေကို ရေနှင့် ဖျော်၍ စစ်ယူပြီး မြေထွက်ဆားများ ချက်သကဲ့သို့ ချက်ယူလျှင် ကျောက်ချဉ်ဖြူ ရ၏။

(၃) ကျောက်ချဉ်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ကျောက်ချဉ်သည် ချဉ်ဖန်သောအရသာရှိ၏။ ဘာဝပွကာသကျမ်း အလိုအရ ကျောက်ချဉ် သည် ဖန်၏။ ပူ၏။ လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာ၊ ဝက်သက်နာတို့ကို နိုင်၏။ ယောနိကို ကျဉ်း မြောင်းစေတတ်၏။ နိဃာဏ္ဍု ရတနာကျမ်း အလိုအရ ဖန်၏။ စပ်၏ အဆီအစေးရှိ၏။ ကိုယ်၏ အရောင်အဆင်းကို ပေးတတ်၏။ ပြဒါးကိုခဲစေတတ်၏။ နူနာ၊ ပေါက်သောအနာ၊အဆိပ်ဖောက်ပြန်နာ၊ မုတ္တကိတ်နာ၊ ပျို့အန်နာ၊ သွေးသား ခန်းခြောက်နာ၊ တြိဒေါသနာ၊ ဆီးသွန်နာ တို့ကိုနိုင်၏။

ဒေသနာနယဆေးကျမ်းများမရ ကျောက်ချဉ်သည်အေး၏။ ဖန်၏၊ ချဉ်၏ဟုဆို၏။ ရေယုံကြီး နာ၊ ယားယံနာ၊ သမင်ဖြူ၊ သမင်နီ၊ သမင်ညိုရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။ အနာပေါက် ရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် ဖန်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။ လေကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိနာ၊ ဝိသမအဖျား ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ ယိုစီးခြင်းကို ရပ်နားစေတတ်၏။

(၄) ကျောက်ချဉ်ပြာချနည်း

ကျောက်ချဉ်ကို အမှုန့်ပြု၍ သဒယ်အိုးသန့်သန့်တွင်တည်ပါ။ ၎င်းသံဒယ်အိုးကို မီးပြင်းတိုက် သော် ကျောက်ချဉ်များသည် ပွ၊ ရွ၍ ကြီးလာပြီး ခြောက်ကျွပ် သွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို ကျောက်ချဉ်ပြာဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

(၅) ကျောက်ချဉ်ပြာဆေးသုံးများ

အသားနုတတ်ဆေး

ကျောက်ချဉ်ပြာ ၁ိ၊ ဂွတ်ပြာ ၁ိ၊ ၎င်း(၂)မျိုးကို သမအောင် ကြိတ်ပါ။ ယင်းပြာကို အနာအမျိုးမျိုး ပေါ်တွင် ဖြူးပေးခဲ့သော် အနာသည် အသားနု တက်စေ၍ အမြန်ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဖန်စိမ်ဆေး

၁။ ကျောက်ချဉ်ပြာ ၃ကျပ်သား

၂။ ရေသန့်သန့် ၆ကျပ်သားနှင့် အနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖန်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလျှင် အနာမန်းကို ကျစေ၍ ပြည်ပုပ်များ၊ အသားဆွေးများကို စင်ကြယ်စေ၏။ ယင်း ဖန်ဆေးရည်ဖြင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ယောနိအိုင်းနာ၊ ယောနိလမ်းကြောင်း ယားယံခြင်းနှင့် အနာများ သားအိမ် ကင်ဆာရောဂါများကို ဖန်ဆေးခြင်း၊ ဖန်စိမ်ခြင်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကျောက်ချဉ်ပြာကို သွေးလွန်ခြင်း၊ အပူလွန်ခြင်းကို လိမ်းဆေးဖြင့် လည်းကောင်း၊ တိုက်ဆေးဖြင့် လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်၏။

(၆)ကျောက်ချဉ်ပြာကို တိုက်ကျွေးရန်ပမာဏ

ကျောက်ချဉ်ပြာကို တစ်ကြိမ်တွင် လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ½ မှဇွန်းဝက်ထိ တိုက်ကျွေး နိုင်၏။

(ဃ) ထုံးစီမံပုံ

အမည် - ထုံး

အင်္ဂလိပ်အမည် - Slaked lime

ဓာတုသင်္ကေတ - Calcium Hydroxide [Ca (OH_2)]

၁။ အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

စုဏ္ဏ၊ စုဏ္ဏက၊ သုတ၊ သောဝဝိလေပန၊ သိလက္ခရ တို့သည် ထုံး၏အမည်များ ဖြစ်၏။

၂။ ဋီကာ

ထုံးတွင်ဖောက်ထုံး၊ မဖောက်ထုံးဟူ၍ (၂)မျိုးရှိ၏။ ဖောက်ထုံးသည် ရေနှင့်ဖျော်၍ ထားသော ထုံးဖြစ်၏။

၃။ ထုံးရည်စီမံပုံ

စင်ကြယ်သော ထုံး(၂)ရတီကို ရေ-၃၊ ၁၂ပဲသား ရှိသော ရေ၌ထည့်၍ (၁၂)နာရီကြာအောင် စိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ပြီးနောက် ရေကြည်ကို စစ်ယူပါ။ စစ်ယူ၍ ရရှိသောရေတို့ကို ထုံးရည်ဟူ၍ ခေါ်၏။ ထို ထုံးရည်ကို လုံသော ဖန်ခွက်တစ်ခွင်ဖြင့် သိမ်းဆည်း၍ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်၏။

ထုံးရည်အဖြစ် အသုံးပြုသည့်အပြင် ထုံးနနွင်း သံသတ်ရည်အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြ၏။

၄။ ထုံး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ထုံးကျောက်သည် မြေဖြူနှင့် တူသောဂုဏ်ရှိ၏။ လိမ်းသုတ်လျှင် အေး၏။ ပေါက်သောအနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်နာတို့ကို နိုင်၏။ စားသောက်လျှင် မြေဖြူနှင့်တူသော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ ထုံးရည်ကို ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ဝ၌ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုးများကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ကလေးများ နို့မကြေကျက်ခဲ့သော် တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် နို့ကြေစေ၏။ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်နာ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကန့်၏ အဆိပ်ရှိသော လက္ခဏာတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

၅။ ထုံးရည်ဆေးအသုံးများ

ဝစ္စမဂ်ယားယံခြင်း၊ ဝစ္စမဂ်ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်သော အနာတို့ကို ထုံးရည်ဖြင့် ဆေးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

ကင်းမြီးကောက်ကိုက်လျှင် ထုံးရည်နှင့်ဇဝက်သာကို ဖျော်၍ လိမ်းပေးခဲ့သော် သက်သာပျောက်ကင်း၏။ စိန်အဆိပ်သောက်မိလျှင် ထုံးရည်ကို သောက်ခဲ့သော် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

သည်းခြေချဉ်ပြန်သော ရောဂါကို ထုံးရည်နှင့် နွားနို့ရော၍ သောက်သော် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ မီးပူလောင်လျှင် ထုံးရည်နှင့် နှမ်းဆီရောပြီး သမအောင်မွှေ၍ ထည့်ပေးပါက ပူလောင်ခြင်းကို ငြိမ်းစေ၏။ သံထသော် ထုံးရည်ကို တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သံကိုငြိမ်စေ၏။

၆။ ထုံးရည်တိုက်ရန်ပမာဏ

တစ်နှစ်သား ကလေးအား(၃)စက်မှ (၇)စက်အထိ တိုက်နိုင်၏။ လူကြီး ၁ိ၊ ၈-ပဲသားထိ တိုက်နိုင်၏။

(င) ကန့် စီမံပုံ

အမည် - ကန့်

အင်္ဂလိပ်အမည် - Sulphur

ဓာတုသင်္ကေတ - S

၁။ ကန့်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဂန္ဓက၊ ဂန္ဓပါသာကာ၊ ဂန္ဓီ၊ ရသာဂန္ဓ၊ သုဂန္ဓိက စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုကြ၏။

၂။ နိဒါန်း

အဂ္ဂသေန ရှင်ရသေ့ စီစဉ်ရေးသားသော ဓာတုသစ္စပကာသနီကျမ်း၌ ကန့်(၈)မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားကြ၏။

(၁) ထန်းသားကန့် = ထန်းကြော၊ ထန်းဆစ်နှင့် တူ၏

(၂) ကျားသားကန့် =ကျည်ထောက်ကန့်လို ခေါ်ဆို၏။ ဝါရွှေသေအဆင်းရှိ၏။
အပြင်မှကြည့်လျှင်နူးညံ့၏

(၃) ဆင်ချေးကန့် = မြေကျစ်စာခဲနှင့်တူ၏။ (ကန့်ရိုင်း)

(၄) ရွှေမှုင်ကန့် = ဖန်နက်ခဲနှင့်တူ၏။

(၅) ကန့်ဖြူ = ယခုအခါ ရှားပါး၍ မတွေ့ရသလောက်ရှိ၏။

(၆) ကန့်နီ = ယခုအခါ ရှားပါး၍ မတွေ့ရသလောက်ရှိ၏။

(၇) ဇီးဖြူကန့် =သဲဝါကျောက်နှင့်တူ၏အဝါရောင်အဆင်းရှိ၍ လချေး

ရောင်ကဲ့သို့ တောက်ပြောင်သည်

(၈) ပွဲလျက်ကန့် = အင်တွဲနှင့်တူသည်။

ယခုအခါ တိုင်းရင်းဆေးများသည် ကျဉ်ထောက်ကန့်နှင့် ဇီးဖြူကန့် နှစ်မျိုးကိုသာ အသုံးပြုကြကုန်၏။ ကန့်ကို မသုတ်သင်ဘဲ မှီဝဲခဲ့သော် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဒီဂရီသည်များပြားလာတတ်၏။စိတ်ခြောက်ခြားခြင်းဖြစ်လာတတ်၏။ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါဖြစ်လာတတ်၏။ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့သည် မည်းသော အရောင်ပေါ်လာ၏။ ခွန်အားဗလ ကုန်ခမ်းခြင်း၊ သုတ်ကုန်ခမ်းခြင်း ဖြစ်လာတတ်၏။ ရှေးဆရာတို့သည် ကန့်ကို သုဒ္ဓမပြုဘဲ မသုံးစွဲကြပါ။

(၃) ကန့်ကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ကန့်(၁၀)သားကို အမှုန့်ပြုပြီး နွားနို့(၃၀)သားနှင့် နေတွင် လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် ရေဆေးပါ။ နွားနို့ ထပ်စိမ်ပါ။ နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် ရေဆေးပါ။ (၃)ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်လျှင် ကန့်သည် စင်ကြယ်သွား၏။

တနည်း သုဒ္ဓပြုပုံ

ကန့်ကို မဖောက်ထုံးရေကြည်ဖြင့် (၇)ရက်စိမ်ပါ။ (၇)ရက်စေ့လျှင် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ကန့်ကို အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီးမှ ရေစိမ်ပါ။ ကန့်သန့်စင်သွားပါလိမ့်မည်။

(၄) ကန့်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ခါး၏။ ပူ၏။ ဖန်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက် စပ်၏။ ကန့်ဆေးလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိတ္တိမဖြစ်သော အဆိပ်ရောဂါများကို နိုင်၏။ ခူနာရောဂါကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါကို နိုင်၏။ အနာပေါက် ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစာမကြေရောဂါ ကို နိုင်၏။ အူတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပယ်သော အကောင်းဆုံးသော ရသာယနဆေး ဖြစ်၏။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အရိုးပွားရောဂါ၊ ထပ်ကပ်နာ၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ ခယရုပ်ရောဂါ (မြစ်ခြောက်နာ)၊ ခွန်အားနည်းသောရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျပ်ပတီးနာ၊ သုက်ဓာတ်ခမ်းသောရောဂါ၊ သုက်နံ့မကောင်းသောရောဂါ၊ ပွေး၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ယားယံနာ အမျိုးမျိုးတို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

(၅) ကန့်၏ အပြစ်ဒေါသများ

မသုတ်သင်သော ကန့်သည် အပူဒီဂရီတက်၍ ဖျားခြင်း၊ စိတ်ခြောက်ခြားခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သွေးဆိပ်တတ်ခြင်း၊ ခွန်အားဗလကုန်ခမ်းခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။

(၆) ကန့်ဆေးအသုံးများ

သန္ဓိပါတ်နာတာရှည်ပျောက်ဆေး

(၁) သုဒ္ဓပြုပြီးကန့်

(၂) သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါးတို့ကို ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ပါ။

(၃) သုဒ္ဓပြုပြီးသော - သဘော်ာပွဲလျက်

(၄) တိဖိုလ်အမှုန့်

(၅) ကြက်ဆူဆီနှင့် (၁)မှ (၄)အထိဆေးများကို ဆတူရောပြီးကောင်းစွာ သမအောင်ကြိတ်၍ ကြက်ဆူဆီနှင့် ရွှေးကြီးခန့် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။

၎င်းဆေးတို့ကို တလခန့် စားသုံးခြင်းဖြင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော သန္ဓိပါတ်နာတာရှည်ရောဂါများကိုလည်းကောင်းဒေါသတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်သော နာတာရှည်ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကန့်ရသာယနဆေး

၁။ သန့်ရှင်းသောကန့်

၂။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော တိဖိုလ်မှုန့်

၃။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ကြိတ်မှန်ရွက်မှုန့်

ဆတူရောစပ်ပြီး ဆေး(၂)သား တစ်လကြာသည့်တိုင်အောင မှီဝဲခဲ့သည်ရှိသော် ကိုယ်သား ကိုယ်ရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကန့် ယားနာလိမ်းဆေး

ကန့် ဝိ

ဟင်းရိုင်း ဝိ

ယမ်းစိမ်း ဝိ တို့ကို ညက်စွာကြိတ်ပြီး နှင်းခူခြောက် ရောဂါတွင် ရေနံချေးဖြင့် လိမ်းပါ။ စိုလျှင် အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပါ။ ပွေး၊ ဝဲ၊ ဂျွတ် စသော ယားနာများကို အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

(စ) ဒုတ္တာစီမံပုံ

အမည် - ဒုတ္တာ

အင်္ဂလိပ်အမည် - VITRIOL

ဓာတုသင်္ကေတ - Copper Sulphite ($SuSo_4.5H_2O$)

(၁) ဒုတ္တာ၏အမည် ခေါ်ဆိုပုံများ

ဒုတ္တာ၊ အမတာသင်္ဂ၊ သိဂိဂီရ၊ မယုရဂိဝ၊ သဿက တို့သည် ဒုတ္တာ၏ အမည်များဖြစ်ကုန်၏။

(၂) ဋီကာ

ဒုတ္တာသည် ညိုပြာသော အဆင်းရှိ၍ ပျစ်ချွဲသောကြေး၏ ဓာတ်ငယ် တစ်မျိုးဖြစ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ မြေကြီးအသွင်ကဲ့သို့ အလိုအလျောက်တွေ့ရ၏။

ယခါအခါ ကြေးနှင့် ဂန္ဓကမ္ဗိလ(ကန့်ချဉ်)ကို ရောချ၍ ပြုလုပ်ထားသည်ကို ပရဆေးဆိုင်များ၌ တွေ့ရ၏။ ထိုဒုတ္တာမျိုးသည် ကြေးတစ်ဆ၊ ကန့်ချဉ်တစ်ဆ၊ ရေငါးဆဖြစ်၏။ ဒုတ္တာကို မြေအိုး၌ထည့်၍ မီးဖြင့် ဖြူသော အရောင်ရှိသော အမှုန့်ကိုပြုလုပ်၏။ ဒုတ္တာကို ပြင်းစွာသောနေပူတွင် ထားခြင်းဖြင့် လည်း ဖြူသော အရောင်ရှိသော အမှုန့်ကို ပြုလုပ်၏။ ဒုတ္တာသည် ရေအေးတွင်ထည့်ပါက ပျော်သွား၏။ ခေတ်သစ်ပရဆေး ရောင်းသူတို့၏ ဆိုင်တွင် (Copper Sulphate) ခေါ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ယခုကာလ အသုံးပြုသော ဒုတ္တာမျိုးသည်၊ ကိတ္တိမခေါ်သော ဒုတ္တာမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဒုတ္တာများတွင် ရွှေစားဒုတ္တာ၊ ငွေစားဒုတ္တာ၊ ပြဒါးစားဒုတ္တာ၊ ကြေးစားဒုတ္တာဟူ၍လည်း ရှိ၏။ ရွှေစား၊ ငွေစား၊ ပြဒါး စားဒုတ္တာသုံးမျိုးသည် အလွန်တွေ့ရခဲသော ပစ္စည်းဖြစ်၏။ ဘယဆေးဆိုင်များတွင် ကြေးစားဒုတ္တာကို သာအတွေ့များ၏။ ယင်းကို ကြေးနီဆား ဟုလည်း ခေါ်၏။

(၃) ဒုတ္တာအသုဒ္ဓပြုပုံ

ဒုတ္တာကို နံ့သာနီ၊ ပဲဆိမ့်နီ၊ တြိဖလ၊ ဆေးပစ္စည်းများပြုတ်ရည်နှင့် (၇)ကြိမ်ထုံ၍ နေပူတွင် အခြောက်လှန်းပါ။ စင်ကြယ်သော ဒုတ္တာအဖြစ်သို့ ရောက်၏။ ထိုမှတပါး တိဖိုလ်ပြုတ်ရည်၌ (၃)ကြိမ် ထုံပါ။ အခြောက်ခံပါ။ ဒုတ္တာသည် သန့်စင်သွား၏။

(၄) ဒုတ္တာပြာချပုံ

သန့်စင်ပြီးသော ဒုတ္တာကို ပျားရည်၊ ထောပတ်နှင့်ဆတူနယ်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ဤသို့(၃)ကြိမ်ဖုတ်ခဲ့သော် စင်ကြယ်သော ဒုတ္တာပြာဖြစ်သွား၏။

(၅) ဒုတ္တာ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ဒုတ္တာသည် စပ်၏။ ဖန်၏။ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ပေါ့ပါး၏။ အနာအသားကို ခေါင်းပါးစေတတ်၏။ ပို့အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဆားအမှုကို ပြုတတ်၏။ ဝမ်းသွားစေ၏။ မျက်စိ ကိုကောင်းစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ အဆိပ်နှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ အနာရောဂါ၊ ယားနာ၊ ခရုသင်း၊ ပိုးရောဂါ၊ အနာပေါက် ရောဂါတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။

(၆) ဒုတ္တာ၏ အပြစ်ဒေါသများ

ဒုတ္တာသည် မူးဝေစေတက်၏။ ပို့အန်စေတတ်၏။

(၇) ဒုတ္တာဆေးအသုံးများ

ဒုတ္တာကို တေဇောဒကဆေးနည်းများ၊ မျက်စဉ်းဆေးနည်းများ၊ ရှောင်ဆေးများ၊ ဖရောင်း ချက်များ၊ လိမ်းဆေးများတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲကြသည်။

သီတာရေစင်ဆေး

ပြဒါး	၈ဲ
ယမ်းစိမ်း	၁ိ
ပရုပ်	၁ိ
ဒုတ္တာ	၁ိ
ကျောက်ချဉ်	၁ိ
ကန့်ကော်ဝစ္စံ	၁ိ
ကြဇု	၁ိ
လက်ချား	၁ိ
နံ့သာနီ	၁ိ
လက်ပံပွင့်	၁ိ
သိန္ဓော	၉ကိ

ယင်းဆေးသည်သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောမီးယပ်၊ အဖြူဆင်းရောဂါ၊ လေကြောင့်ဖြစ် သော မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါ၊ သိန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ ရင်းသား အကြွတ်၊ မြစ်ပွားနာ၊ သားအိမ် အကြိတ်၊ လည်ချောင်းအကြိတ်နာ၊ ပန်းနာ၊ တီဘီအကြိတ် စသော ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက် ကင်းစေ၏။

တစ်ကြိမ် ရွေးလေး ၁ရွေး၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ။

အကြိတ်ကြေဆေးတောင့်

အင်တွဲ

ဒုတ္တာ

ကနခို

မြောက်ဂုံညင်း

ဆီမီးတောက်၃

နဂျီအုံ　　　တို့ကို ဆတူကြိတ်၍ အတောင့်လုပ်ထားပါ။

အကြိတ်နာများကို လိမ်းရုံနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

တေဇောဒကဆေး (ဓာတ်၉ပါးဆေး)

၁။ စိန်နီမြင်းသွား	၁ိ
၂။ ကန့်	၁ိ
၃။ ဒုတ္တာ	၁ိ
၄။ လက်ချား	၁ိ
၅။ ဆေးဒန်း	၁ိ
၆။ ဇဝက်သာ	၁ိ
၇။ ဟင်းရိုင်း	၁ိ
၈။ ဆား	၁ဝိ
၉။ အုတ်နီခဲမှုန့်	၁ဝိ

တို့ကို နာဠိကာယန္တယားဖြင့် ချက်ပါ။ တေဇောဒကချက်ဆေးရည်ရ၏။

ဓာတ်(၆)ပါး တေဇောဒကဆေး

၁။ ဒုတ္တာ	၃ဝိ
၂။ ယမ်းစိမ်း	၃ဝိ
၃။ ကျောက်ချဉ်	၃ဝိ
၄။ ဇဝက်သာ	၃ိ
၅။ လက်ချား	၃ိ
၆။ စိန်ဖြူ	၈ဲ

တို့ကို နာဠိကာယန္တယားဖြင့် ချက်ပါက တေဇောဒက ဓာတ်ဆေးရည်ရ၏။

ယင်းတေဇောဒကဓာတ်ဆေးရည် တစ်မျိုးမျိုးတို့သည် အနာလိမ်းဆေး၊ အနာစားဆေး၊ အမာရောဂါ၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာ၊ အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ မျက်စိနာ၊ ဝဲ၊ နှင်းခူ၊ ယားယံနာများ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ယင်းဆေးရည် ကို သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလျှင် ဆေးရည်(၈ဲ)၊ ပျားရည် (၅ဝိ)ရောစပ်၍ သမအောင်မွှေ၍ ဖန်ပုလင်းတွင် လုံခြုံစွာ သိမ်းထားပါ။ ဆေးသောက်ရန် ပမာဏမှာ တစ်ကြိမ်လျှင် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့(၂)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင် ပါသည်။

အဖြူကွက်၊ အနီကွက်ပျောက်ဆေး

၁။ စိန်

၂။ ဒုတ္တာ

၃။ ဂျင်း

၄။ ကျောက်ချဉ်

၅။ ကြက်သွန်ဖြူ

၆။ ဆီမီးတောက်ဥ တို့ကို အတောင့်လုပ်ပြီး လိမ်းပါ။ စုတ်ဆေး ထိုးပါက အဖြူကွက်၊ အနီကွက်များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခရုသင်းရောဂါပျောက်ဆေး

၁။ နာ ၁ိ

၂။ ဒုတ္တာ ၈ဲ

ဒုတ္တာ(၈ဲ)ကို အရည်ကြိုပါ။ အရည်ဖြစ်လျှင် နာ(၁ိ)ထည့်ပါ။ ပျားရည်(၁ိ)ထဲသို့ ခံရည်လောင်းပါ။ ၎င်းခံရည်ကို လိမ်းပါက ခရုသင်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

သိန္ဓဝသေလာဆေး

၁။ ကန့် ၁ိ

၂။ လက်ချား ၁ိ

၃။ ပြဒါး ၁ိ

၄။ ပရုပ် ၁ိ

၅။ ရှိန်းခို ၁ိ

၆။ ဇာသီး ၁ိ

၇။ စမုံနက် ၁ိ

၈။ ကျောက်ချဉ် ၁ိ

၉။ ကျောက်စက် ၁ိ

၁၀။ ကတြွသင်္ချေ ၁ိ

၁၁။ ဖာလာ ၁ိ

၁၂။ လင်းနေ ၁ိ

၁၃။ လေးညှင်း ၃ိ

၁၄။ စမုံမျိုး(၅)ပါး ၃ိစီ

၁၅။ သိန္ဓော ၁၆ ကျပ်

ပြဒါးနှင့် ကန့်ကို ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ပြီးမှ ဆေးအားလုံးရောစပ်ပါ။ အထက်ပါ ဆေးရင်း(၃ိ)ကို သေန္ဓော(၁၆)ကျပ်သားရောစပ် တိုက်ကျွေးပါ။

သူငယ်နာ၊ သလိပ်ဖျားရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ တုတ်ကွေး ရောဂါ၊ အဖျား ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အစားမှား၊ ရေချိုးမှား၊ ချွဲအန်ရောဂါများကို ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ။ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကြပ်သော် ကွမ်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။ အကြိတ်အခဲ ကို တိုက်လည်းတိုက်၊ ရေနွေးနှင့်လိမ်းပါ။ ရေနွေးအိပ်ကပ်ပေးပါ။ သလိပ်ကြပ်များ၊ ပျားရည်၊ ရှောက်ရည်နှင့် စပ်တိုက်ပါ။ လျက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ တိုက်ကျွေးရန်ပမာဏ (၆)လသားထိ ဆန်ကွဲစေ့ခန့်၊ (၁)နှစ်သား ဆန်စေ့ ခန့်တိုက်ပါ။

၈။ ဒုတ္တာဆေးတိုက်ကျွေးရန်ပမာဏ

ရွေးလေးတရွေး၏ လေးပုံတစ်ပုံတိုက်ပါ။

၉။ ဒုတ္တာလွန်လျှင်ဖြေဆေး

ဒုတ္တာဆေးလွန်လျှင် ငှက်ပျောသီးမှည့်ကျွေးပါ။ ဘိလပ်ရည် အစိမ်းရောင်၊ အဖြူရောင် တက်ပါ။

(ဆ) ဆေးဒန်းစီမံပုံ

အမည် - ဆေးဒန်း

အင်္ဂလိပ်အမည် - Orpiment

ဓာတုသင်္ကေတ - As_2S_3

(၁) ဆေးဒန်းအမည်ကွဲများ

ဟရိတာလ၊ တာလ၊ အာလတို့သည် ဆေးဒန်းအမည်များဖြစ်ကြပါသည်။

(၂) ဋီကာ

ဆေးဒန်း၌ စိတ်ဓာတ်(၂)ဆ၊ ကန့်ဓာတ်(၃)ဆ ပါဝင်လျှက်ရှိ၏ဟူ၍ ပါမောက္ခ လော်ရီက ဆိုထား၏။ ကန့်နှင့် စိန်ရောစပ်နေသောဓာတ်မှာ ကျားဦးနှောက်ခေါ်သော စိန်ဝါသာလျှင် ဖြစ်၏။ ဆေးဒန်းမဟုတ်ခြေ၊ ကန့်နှင့်စိန်ပေါင်းစပ်နေသော် စိန်ဝါဓာတ်မှာ သီးခြားရှိ၏။ ဆေးဒန်းမှာ ကန့်နှင့် ပြဒါးရောစပ်နေသော ကန့်ပြဒါး သမူဟ ဓာတ်ပေါင်း သာလျှင် ဖြစ်သည်။

ဆေးဒန်းသည် မြင်းသီလာကျောက်ဖြစ်၏။ ဆေးဒန်းတစ်ဂရမ်ရှိ အလေးချိန်၌ မြင်းသီလာကျောက် (၃၅)ပါရှိ၏။ ပြဒါး(၆၀)ပါရှိ၏။ ကန့်ဓာတ်(၅)ပါရှိ၏။

စိန်ဝါ၌ မြင်းသီလာ (၅၀)ပါရှိပြီး စိန်ပြဒါး (၂၅)ပါရှိ၏။ ကန့်ဓာတ်(၂၅)ပါရှိ၏။ စိန်နီ၌ သံဓာတ်(၅)ပါရှိ၏။ စိန်ဓာတ်၌ အီလက်ထရွန်နှင့် ပြဒါးဓာတ်တို့ ပါဝင်မှုရာနှုန်းနည်း၏။ ဆေးဒန်း၌ အီလက်ထရွန်နှင့် ပြဒါးဓာတ် ပါဝင်မှုရာနှုန်းများ၏။ ဤသို့ခြားနားမှုရှိ၏။ ထို့ကြောင့်စိန်ဓာတ်သည် ဆေးဒန်းထက် တုံ့ပြန်မှုစွမ်းအင်သတ္တိ လျော့နည်းရခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် ဤသို့ ဓာတ်သဘာဝကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ဉာဏ်၌မြင်ကုန်သောကြောင့် စိန်ကို အရာရာတိုင်း၌ အသုံးမပြုဘဲ ဆေးဒန်းကိုသာ အရာရာတိုင်း၌ အသုံးပြုကုန်ခြင်းဖြစ်၏။ စိန်ကို ဓာတ်နုအဖြစ်၊ ဆေးဒန်းကို ဓာတ်ရင့်အဖြစ် အသုံးပြုကြကုန်၏။ ဆေးဒန်းသည် အရောင်အဆင်း အမျိုးအစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုလိုက်၍ (၄)မျိုးရှိကြောင်း သဗ္ဗဓာတုက ဝိဇ္ဇာရေပကာသနီကျမ်း စာမျက်နှာ (၅၅)၌ ဆို၏။

ဆေးဒန်း(၄)မျိုး -

၁။ ကျောက်ဆေးဒန်း = နနွင်းကဲ့သို့ ဝါထိန်သောအဆင်းရှိ၏။

၂။ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ = ချိတ်သားကဲ့သို့ နီညိုရောင်ရှိ၏။

၃။ ဆေးဒန်းရွှေဝါ = ပရပိုဒ်ခေါက်ကဲ့သို့ ရွှေရောင်ရှိ၏။

မဟာဘူတဋီကာ Yellow Orpiment

၄။ ဆေးဒန်းဖြူ = မြေဖြူကဲ့သို့ အဖြူရောင်ရှိ၏။ လုပ်ရပ်စခန်းတို့၌ အမှတ်(၁)နှင့် အမှတ်(၃)ကိုသာ အသုံးပြုကြ၏။

ဤဆေးဒန်းသည် သယံဇာတတွင်းထွက်ဖြစ်၏။ တနည်းအားဖြင့် ဆေးဒန်း(၂)မျိုး ရှိ၏။ ပတ္တတာလကနှင့် စုဏ္ဏတာလကတို့ဖြစ်၏။

ပတ္တကာလကဆေးဒန်းသည် ရွှေကဲ့သို့ဝါသောအရောင်ရှိသည်။ တောက်ပ၏။ လေးလံ၏။ လကြေးကဲ့သို့ အထပအလွှာတို့သည် ကွဲသွားနိုင်၏။ သတ္တဂုဏ်လွှမ်းကဲ၏။ ထိုဆေးဒန်းမျိုးကို ဆေးအတွက် အသုံးပြုသင့်၏။

စုဏ္ဏတာလကဆေးဒန်းမှာ အကြီးအသေး၊ အတုံးအခဲတွေ့ရပြီး သတ္တဂုဏ် နည်းပါး၏။ စုဏ္ဏတာလကဆေးဒန်းကို ဆေးအတွက် အသုံးမပြုသင့်ချေ။

(၃) ဆေးဒန်းသုဒ္ဓပြုပုံ

ဆေးဒန်းကို သေးငယ်သော အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ အဝတ်နှင့်ထုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဒေါလာယန္တရား၌ ထုံးရေသောရေ၊ ကျောက်ဖရုံ သတ္တုရည်၊ နှစ်တြိဖိုပြုတ် ရည်၌ တစ်မျိုးလျှင်(၃)နာရီ စီ အစဉ်အတိုင်း ချက်ပါက ဆေးဒန်းသည် စင်ကြယ်သွား၏။ စင်ကြယ်သောဆေးဒန်းကို ရေနွေးဖြင့် နာနာဆေးပါ။ နေ၌ အခြောက်လှန်းပါ။ ၎င်းနောက် နူးညံ့သော အမှုန့်ကလေးများ ပြုလုပ်၍ အသုံးပြု ပါ။

(၄) ဆေးဒန်းပြာချနည်း

၁။ ဆေးဒန်း ၁ဝိ

၂။ နန္ဒင်းမှုန့် ၁ဝိ

၃။ ကြိတ်မှန်ရွက် ၁ဝိ

၄။ ပင်လယ်ရေမြှုပ် ၂ဝိ

တို့ကို သံပုရာရည်နှင့် ကောလီကြေအောင် ကြိတ်နယ်၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် ဆန့်လောက်သော လုံတွင်ထည့်၍ နွားချေးခြောက်မီးဖြင့် (၃)ရက်ဖုတ်ပါ။ ၎င်းနောက် မီးသွေးမီးဖြင့် (၄)ရက်ဖုတ်ပြီးပါက လက်ဖဝါး၏ အရောင်အဆင်းကဲ့သို့ အရောင်အဆင်းကောင်းသော ဆေးဒန်းပြာကို ရရှိ၏။ ဖုတ်သောအခါ လုံကိုကောင်းစွာ ဇော်မံပြီးမှ ဖုတ်ပါ။

(၅) ဆေးဒန်းသတ္တုချပုံ

စင်ကြယ်သော ဆေးမှုန့်ကို ပဲပိစပ်ပြုတရည်၊ ကျွဲထောပတ်၊ ပျားရည်နှင့်နယ်၊ အခြောက်ခံပါ။ ၎င်းဆေးကို မြေအိုးအလယ်၌ထားပါ။ အပေါ်ဘက်ရှိ အလယ်တွင် အပေါက်ဖောက်ထားသော မြေအိုး ကိုထားပါ။ အိုး(၂)ခု၏ အဆက်အစပ်တွင် (၇)ကြိမ် ဇော်သရွတ်မံပါ။ အခြောက်ခံပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အောက်အိုး၏အလယ်ပေါက်မှ ညိုပြာသောအခိုးများ ထွက်လာသည့်တိုင်အောင် (၃)နာရီခန့် အဆင့် ဆင့်မီးထိုး၍ ထည့်ပါ။ ၎င်းအခါ ဖြူသော အရောင်ရှိသော အခိုးများထွက်လာ၏။ ထိုအခါ အပေါက် ကိုနွားချေးခြောက် ဖုံး၍ မီးပြင်းထည့်ပါ။ (၃)နာရီကြာပြီးနောက် ဖွင့်၍ ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဖြူသောအခိုးတို့သည် ရပ်ဆိုင်းသွားသည်ရှိသော် အောက်မှမီးကို ဖယထုတ်ပါ။ ယန္တရားသည် အလို ချမ်းသွားသောအခါ အဆက်အစပ်တို့ကို ဖွင့်၍ အိုး၌ ကပ်ညိနေသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ဆေးဒန်း၏ အတွင်းရှိ ကန့်သည် ဝါသောအခိုးအသွင်ဖြင့် ပျံတတ်ကုန်၏။ ထိုအခါ သတ္တုအသွင်ဖြင့် စင်ကြယ်သောစိန်အဖြစ်သို့ ရောက်သွား၏။ ဤကဲ့သို့ စီစဉ်ခြင်းသည် ဆေးဒန်းမှ စိတ်ထုတ်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၆) ဆေးဒန်း၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ဆေးဒန်းသည် စပ်၏။ ပူ၏။ ဖန်၏။ အဆီအစေးရှိ၏။ အဆိပ်ကို နိုင်၏။ ယားနာ၊ နူနာ၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်နာ၊ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ သူငယ်နာ အနာပေါက်အမျိုးမျိုးတို့ကို နိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ အိုခြင်း၊ သေခြင်းကို တားမြစ်နိုင်၏။ ဆေးဒန်းပြာရွေးတစ်ဝက်နှင့် သကြားခြောက်ဆ ရော၍စားလျှင် လေမျိုး(၈၀)၊ သည်းခြေ(၄၀)၊ သလိပ်(၂၀)၊ တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးသော နူနာ၊ နှစ်ဆယ့် တစ်ပါးသော ဆီးလွန်နာ၊ ခြောက်ပါးသော မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းနာတို့ကို နိုင်၏။

ဆေးဒန်းပြာသည် နာတာရှည်၊ ကာလသားရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ နှင်းခူ၊ နူနာ၊ ဝိသမာအဖျား၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အနာဟောင်း အနာဆွေး၊ အနာမီးလျှံ၊ အနာပေါက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ ပန်းနာ၊ အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာ၊ မြစ်ပွားနာ၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်၊ အဆိပ်သင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆံပင်ကို နက်စေ၏။ ဆီးချိုရောဂါ၊

အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

(၇) ကျောက်ဆေးဒန်း၏ အပြစ်ဒေါသများ

မစင်ကြယ်သော ဆေးဒန်းမှုန့်ကို မှီဝဲသည်ရှိသော်လွန်စွာ ပူလောင်ခြင်း၊ ခြောကခြား ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ အပ်နှင့် ထိုးသကဲ့သို့ နာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်း၊ သွေးဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအဆင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေတတ်၏။

(၈) ကျောက်ဆေးဒန်းအသုံးပြုပုံများ

ကျောက်ဆေးဒန်းနွားနို့အားဆေး

ပြဆိုခဲ့ပြီးသော သုဒ္ဓပြုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးဒန်း ၁ဝိ၊ နနွင်းခါး ၁ဝိ၊ နွားနို့ ၁ပိဿာဖြင့် စိမ်ပါ။ (၃)ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ရွှေးလေးခန့်လုံးထားပါ။

ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်၊ အစာအိမ်နာ၊ အနာအမျိုးမျိုး၊ သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းနာ၊ အဆိပ်သင့်နာအမျိုးမျိုးတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ ရသာရန ဆေးအဖြစ် နေ့စဉ် (၂)လုံး (၃)နှစ်တိုင်အောင် သောက်ပါက သက်ရှည်ကျန်းမာနိုင်ပါစေသည်။

သူငယ်နာဆေးဝါးလေး (၇-ပါးဆေးဝါ)

သူငယ်နာဆေးဝါလေးဆေးဖုံ၌ ကျောက်ဆေးဒန်းကိုအစိမ်းလိုက် သုံးထားပါသဖြင့် စင်ကြယ်အောင် သုဒ္ဓပြုပြီးမှသာ အသုံးပြုရ၏။

သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်၊ သံထိုး၊ အဖျား၊ အဆုတ်အအေးမိ ဖျား၊ အနာအမျိုးမျိုးတို့ကို သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

တာလသိန္ဓုရဆေး

၁။ စင်ကြယ်သော ပြဒါး ၆ဆ

၂။ စင်ကြယ်သော ဆေးဒန်း ၁ဆ

၃။ စင်ကြယ်သော ကန့် ၁ဆ တို့ကို ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်၍ (၇)ကြိမ် ဇော်သရွတ်မံ သောဖလ်အိုး၌ထည့်၍ ပြဒါးဆုန်းပြုလုပ်သောနည်းအတိုင်း ဝါဠုကယန္တရား တွင် (၂)ရက်ချက်ခဲ့သော် တာလသိန္ဓုရဆေး ဖြစ်သွား၏။

ဆေးသောက်ရန် အတိုင်းအတာမှာ ရတီဝက်မှ တစ်ရတီအထိ သောက်နိုင်၏။ ပျားရည် ထောပတ်နှင့် ရောသောက်ရ၏။

ကာလသိန္ဓုရဆေးသည် အမျိုးမျိုးသော လေ၊ သလိပ် ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေ၏။

ရသာမဏိကျဆေး

ဆေးဒန်းကို ၂၊ ၃ဲ အစိတ်အပိုင်းကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ပါးလွှာသော လကြေး ပြားတွင် ခင်းဖြန့်ပါ။ အပေါ်မှ လကြေးအတုံးအခဲများ သတိပြု တင်လျှက် အခိုးမရှိသော ကျောက်မီးသွေးတွင် တင်ပါ။ ၎င်းနောက် ကောက်သောပြွန်တံဖြင့် မီးကို ထက်မြက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ (မီးပြင်းတိုက်ပါ)။ လကြေး၏ အလယ်ရှိ ဆေးဒန်းသည် ပျော်၍ ပတ္တမြားကဲ့သို့ နီသောအဆင်းရှိ၏။ ထိုအခါ ညှပ်ဖြင့်ကိုင်၍ မယူပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ကြိတ်၍ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အနုပါနဆေးအဖြစ် ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် တိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ် ရတီဝက်မှ တစ်ရတီအထိ တိုက်သင့်သည်။ သလိပ်၊ လေကြောင့်ဖြစ်သော ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ တမကမည်သော ပန်းနာ၊ ကာလသားရောဂါ (မိရင်ရောဂါ)၊ အဖျားအို (အဖျားနာတာရှည်) ရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ အနာ၊ အကြောလျှောက် သက်တန့်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၉။ ဆေးအသုံးပြုရန်ပမာဏ

စင်ကြယ်သောဆေးဒန်းကိုလည်းကောင်း၊ စင်ကြယ်သောဆေးဒန်းပြာကိုလည်း ကောင်း တစ်ရွေး၏ သုံးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ရွေးအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

၁၀။ ဆေးဒါန်းလွန်လျှင် ဖြေဆေး

ဆေးဒါန်းလွန်သော် ထောပတ်၊ နွားနို့တို့ကို များများတိုက်ကျွေးပါ။

(ဇ) ဆားများစီရင်ပုံကို ပြဆိုခြင်း

ဆားအမျိုးအစားမြောက်များစွာ ရှိပါသည်။ ဓါတ်သမုဒ္ဒရာကျမ်း အဆိုအရ ဆား(၅)မျိုး၊ ဆား(၃)မျိုးတို့ကို ပြဆိုထားပါသည်။

ဆား(၅)မျိုး

၁။ သိန္ဓောဆား (မြေမှထွက်သောတွင်းထွက်ဆား)

၂။ သမုဒ္ဒရာဆား (သမုဒ္ဒရာမှထွက်သောဆား)

၃။ ဗိဍဆား (အသီးအနှံများမှ လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါတို့၏ ကျင်ငယ်မှ လည်းကောင်း ချက်ယူရရှိသောဆား) (ဇဝက်သာ)

၄။ သောဝစ္စလဆား (ရုက္ခမူဆားနှင့် သိန္ဓောဖျော်၍ ချက်ယူရရှိသောဆား) (ဆားပုတ်)

၅။ ရောမကဆား (ဆားအိုင်များမှ ချက်ယူရရှိသောဆား)

(သမ္ဘရဆား)

ဆား(၃)မျိုး

၁။ သိန္ဓောဆား

၂။ သောဝစ္စလဆား

၃။ ဗိဍဆား

ပြာဆား(၃)မျိုး

၁။ ရုက္ခမူဆား

၂။ ဂျုံဆား

၃။ လက်ချားဆား

၁။ သိန္ဓောဆား

သိန္ဓဝ၊ သီတသိဝ၊ ပဏိမန္ထ၊ သိန္ဓုဇ နာဒေယတို့သည် သိန္ဓောဆား၏ အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

သိန္ဓောဆားသည် တွင်းထွက်ပစ္စည်းဖြစ်၏။ ပန်ဂျပ်နယ်တွင် သိန္ဓေဆားတွင်းများ ရှိ၏။ သိန္ဓောဆားသည် (၂)မျိုးရှိ၏။ (၁)အဖြူ၊ (၂)အနီရောင်သန်းသော အဖြူဖြစ်၏။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းများတွင် သိန္ဓေဆားကို စားရန်အတွက် အမြတ်တနိုးထား၏။

သိန္ဓောဆားသည် အနည်းငယ်ချို၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ထောက်စေတတ်၏။ သုက်ဓါတ်ကို အားပေး၏။ မျက်စိ ရောဂါအတွက် အကျိုးပြု၏။ ပူခြင်းကို မပြုတတ်။ နှလုံးလျှင်မြန် ပေ့ါပါးခြင်း၊ ပြေပြစ်ခြင်း၊ ရောဂါကင်းခြင်းအကြောင်းတွင် ဆားအလုံးစုံတို့ ထက်အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဤသုံးပါးသော ဒေါသတို့ကို ပျက်ဆီးတတ်၏။

၂။ သမုဒ္ဒရာဆား

သမုဒ္ဒ၊ သမုဒ္ဒလဝဏာတို့သည် သမုဒြာဆား၏ အမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

သမုဒြာရေတို့ကို ရေမြောင်း၊ ရေကန်တို့၌ ထား၍ နေပူဖြင့်ချက်လုပ်ခြင်းဖြင့် သမုဒြာဆားကို ပြုလုပ်ကြ၏။

သမုဒြာဆားသည် အနည်းငယ်ချို၏။ ကြေကျက်သောအခါချို၏။ အနည်းငယ်ပူသောသတ္တိ ရှိ၏။ ပူခြင်းကို မပြုတတ်၊ သက်တတ်၏။ အနည်းငယ်ခွဲ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှလုံး၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊

သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သလိပ်၊ လေနှင့်ထိုး အောင့်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

၃။ ဗိဠဆား

ဗိဠ၊ ဗီဠလဝဏ၊ စုလ္လိကာလဝဏ၊ နရသာရတို့သည် ဗိဠဆား၏ အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ရသင်္ဂတရင်္ဂီကျမ်းပြုဆရာက-သမ္ဘရဆား(၆၀)ကျပ်သား၊ ဆီးဖြူသီး(၁၂)ကျပ်သား ကို ရောစ၍ မြေလိမ်းကျံထားသောအိုးတွင် ၆နာရီမီးပြင်းပြင်း ထိုး၍ ချက်သောဆားကို ဗိဠဆားမည်၏ဟု ဆို၏။

ဘာရတီယဓါတ်ကျမ်းပြုဆရာ၇-စားသောဆား(၈၂)ဆ၊ သစ်ဆိမ့်သီး(၁)၊ ဇီးဖြူသီး (၁)ဆ၊ ရုက္ခမှုဆား(၁)ဆ၊ ဤဆေးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ မြေအိုးနှင့်ချက်သော ဆားကို ဗိဠဆားဟုဆို၏။

ရဝိန္ဒစူလာမဏိကျမ်းပြုဆရာက-ဇဝက်သာကို ဗိဠဆားဟုအမည်ပေး၏။ အကြောင်းမူ ဇဝက်သာသည် လူ၊ ကုလားအုပ်၊ နွား၊ ဆိတ်စသည်တို့၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကြောင့်တည်း။

ဗိဠဆားသည် အနည်းငယ်ငန်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ နူးညံ့၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ထက်၏။ ပသောသတ္တိရှိ၏။ ပျံ့နှံ့တတ်၏။ လေအထက်အောက်သို့ အစဉ်လိုက်တတ်၏။ ထိုးအောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါကိုပယ်ပျောက်တတ်၏။

၄။ သောဝစ္စလဆား

သောဝစ္စလ၊ ရုစက၊ ရုဈက၊ ဟဒျဂန္ဓက၊ အက္ခ၊ ကဏှလဝဏ၊ ကာလလဝဏ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် သောဝစ္စလဆား (ဆားပုပ်) အမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

သန့်စင်စွာပြုလုပ်ပြီးသော(၁၂)ကျပ်သားရှိသော ရုက္ခမှုဆားကို ရေ(၁၈)ကျပ်သား တွင် ကောင်းစွာမွှေပါ။ ထိုရုက္ခမှုဆားအရည်တွင် သိန္ဓောဆားအမှုန့်ကို ပျော်သွားအောင် တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပေးပါ။ ဤရောနှောသမသွားသော အရည်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော မြေခွက်တစ်ခုတွင် ထည့်၍ ရေခန်းအောင် မီးပြင်းချက်ပါ။ ရေခန်းသွားသောအခါ ချ၍ ဆားပုတ်ကို ထုတ်ယူရရှိနိုင် ပါသည်။

သောဝစ္စလဆားသည် နှလုံးကို ပွားစေ၏။ မြတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေ၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ စားရာတွင် ကောင်းမြတ်၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပယ်ပျောက်တတ်၏။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဂုဏ်ရှိ၏။ လေကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ပေါ့ပြစ်၏။ လျှင်မြန်စွာ အစာက ကြေကျက်စေတတ်၏။ ဂူလုံးရောဂါကို ပယ်ပျောက်စေတတ်၏။ ဥဒ္ဒံဝါတလေကို အစဉ် လိုက်တတ်၏။ ဆိုလိုရင်းမှာ ကောင်းသော လေချဉ်တတ်တတ်၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း ပိုးများ နှုတ်မမြိန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

၅။ ရောမကဆား

ရောမက၊ ဂဠလဝဏ၊ သမ္ဘရ၊ သမ္ဘရိယတို့သည် ရောမကဆား၏ အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

အိန္ဒိယပြည်ရဇဌာနနယ်၌ သမ္ဘရဆား၏ အိုင်များရှိ၏။ ၎င်းကို နေပူဖြင့် ချက်၍ ဆားပြုလုပ်ကြ၏။ ၎င်းကို သမ္ဘရဆားဟုခေါ်၏။ သမ္ဘရဆားသည် ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ဝိပါကတွင် စပ်၏။ ထက်မြက်၏။ လျှင်မြန်ပေါ့ပါး၏။ ဝိဿန္ဒိဂုဏ်ရ၏။ ပွံ့နှံ့တတ်၏။ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။ ဆီးရွှင်၏။ သည်းခြေကို ပွားစေတတ်၏။ လေကို နိုင်၏။

ပြာဆား(၃)မျိုး

၁။ ရုက္ခမူဆား

သဇ္ဇိက၊ သဇ္ဇိကာ၊ သဇ္ဇီ၊ သုဝစီကာ၊ သဇ္ဇကာ၊ သဇ္ဇိကာခါရ၊ သဇိ၊ သုဝစ္စက၊ ရုစက၊ သတ္တိကာခါရ၊ သတ္တိခါရ၊ သောဝစ္စလ၊ သုဝစ္စိ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် ရုက္ခမူဆား၏ အမည်တ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖဟာသာ( )မည်သော ဆေးပင်၏အငယ် ပဥ္စင်းပါးကို နေပူတွင် အခြောက်လှန်း၍ ဖြူသောပြာကို ပြုလုပ်ပါ။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောခွက် တစ်ခုတွင် ထိုပြာကိုထည့်၍ ရှစ်ဆရေကို ထည့်လျှက် ကောင်းစွာနယ်ပါ။ အဝတ်ထူထူတစ်ခုဖြင့် (၇)ကြိမ်စစ်ပါ။ စစ်ပြီးသောရေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ ရေခန်းအောင်ချက်ပါ။ ရေခန်းသွားသောအခါ ခွက်တွင် ကပ်နေသော စင်ကြယ်၍ ဖြူသော အဆင်းရှိသော ရုက္ခမူဆားသည် ကျန်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုဆားကို ခြစ်၍ ထုတ်ယူပါ။

ရုက္ခမူဆားသည် ထက်မြက်၏။ စပ်၏။ ပူ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ လေဖောက်ပြန်ခြင်း (ဝမ်းဗိုက်တွင် တကြုတ်ကြုတ်မည်ခြင်း) စသည်ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဂူလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်း တကြုတ်ကြုတ်မည်းခြင်းစသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ အနာပေါက်ရောဂါကို လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် အကျိုးရှိ၏။ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါနှင့် ပးကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

၂။ ဂျုံဆား

ယဝက္ခာရ၊ ယဝမဏ္ဍ၊ ယဝဇ၊ ယဝသူကဇ၊ ယဇ၊ ယဝဂ္ဂဇ၊ ယဝနာလဇ၊ ယဝသူက၊ သူကဇ၊ ယာဝသူကဇ၊ ယာဇ၊ ပါကျ ဤအလုံးစုံသော အမည်တို့သည် မုယောဆား၏ အမည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

မုယောပဥ္စင်ငါးပါး၊ တနည်းမုယောအရိုးကို မီးရှို့ပြာချပါ။ ဤပြာကို စင်ကြယ်သော ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်၍ ထိုပြာထက်ရှစ်ဆရေကို ထည့်ပြီးနောက် လက်ဖြင့် ကောင်းစွာနယ်ပါ။ အဝတ်ထူထူဖြင့် ထိုရေကိုစစ်၍ သီးသန့်ထားပါ။ (၇)ကြိမ်စစ်ပြီးသော် စင်ကြယ်သောရေကို ခွက်တွင်ထည့်၍ မီးဖြင့်ချက်ခဲ့သော် ရေသည် ခန်း၍ခွက်၏အောက် အပြင်တွင် ကပ်နေသော အနည်းငယ်ဖြူသော မုယောဆားကို ခြစ်၍ယူပါ။

မုယောဆားသည်ကြေကျက်လွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ ဂူလုံးရောဂါနှင့် အဖျဉ်းရောဂါကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ သလိပ်ကို သွက်စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်တွင်လေဖောက်ပြန်မှုကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ထိုထက်အလွန်ဝမ်းဗိုက် ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ မြင်းဖုနာများ၌ အကျိုးကို ပြုတတ်၏။ နှလုံးရောဂါ

အစာအိမ်ချဉ်ပြန်ရောဂါ၌ သည်းခြေကို ငြိမ်သက်စေတတ်၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်၏။ အတွင်း၌ သွားလာလှုပ်ရှား စေတတ်၏။ အူတွင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော ထိုးကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ အလွန်ချွေးထွက်စေတတ်၏။ ဆီးကို အလွန်ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။

၃။ လက်ချားဆား

ဋ္ဌက်ဏက္ခာရ၊ သောဘာဂတို့သည် လက်ချားဆား၏အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။ တိဖက်၊ နိပေါလ်၊ ကြ္ကရန်တို့၌ ဆားထွက်သောအိုင်ကမ်းပါး၌ စုပုံနေသော စပါးစေ့ သဏ္ဌာန်ရှိသော လက်ချားများကို ရ၏။ ထိုစင်ကြယ်သော လက်ချားအစိတ်အပိုင်းကို ရရှိသည်ရှိသော အဝတ်ဖြင့် ချ၍ အတွင်း၌ သန့်စင်သော သံဒယ်အိုး၌ ထည့်လျှက် မီးပေါ်တင်၍ ဖောက်ပါ။ စားရန်အတွက် သုဒ္ဓပြုပြီးသော လက်ချားကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ ထိုလက်ချားသည် ဖုံစသည်ရောနှောနေခဲ့သော်ရေ၌ ဖျော်၍ တစ်နေ့ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ အပေါ်ရေကြည်ကို အဝတ်ဖြင့်စစ်၍ ဒယ်အိုး၌ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။ ရေအနည်းငယ်သာ ကျန်သောအခါ၌ နေပူ၌ လှန်း၍ အခြောက်ပြုပါ။

လက်ချားသည် စပ်၏။ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ ထက်မြက်၏။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ရှင်စေတတ်၏။ သလိပ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။ နှလုံးရောဂါကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ဥတုသွေးကို ဖြစ်စေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေကိုဖြစ်စေ၏။ ကိုယ်ဝန်လျှောခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ လေရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊အဆိပ်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်သောရောဂါ၊ အမျိုးမျိုးသော အနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဇီဝါဏုပိုးတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ သားအိမ် တွန့်ရှုံ့ခြင်း သတ္တိနည်းပါးခြင်းကြောင့် သားမဖွားနိုင်ခဲ့သော် လက်ချားကို အသုံးပြုပါ။ လက်ချားအမှုန့် ကိုပျားရည်နှင့် ရော၍လိမ်းကျံခဲ့သော် မျက်နှာများပေါ်တွင် ပေါက်သော အနာများပျောက်ကင်း၏။

ခံတွင်း၌ပေါက်သော အနာကို လက်ချားကို ရေနွေးဖြင့် ရော၍ နှုတ်ငုံပေးရ၏။ ဆီးပူရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူရောဂါ၌ လက်ချားရည် ၅၀ရိန်း၊ ရေတအောင်စကို ပြွန်ဖြင့် သွင်းခြင်းပြုခဲ့သော်အကျိုးရှိ၏။ယောနိယားသည်ရှိသော်လက်ချားရည်ကို ထည့်ပေးခဲ့သော် အကျိုးရှိ၏။ အာယုဗ္ဗေ၏ ကျမ်းများ၌ လက်ချားရည်ကို ဝဋ္ဋနာဘအဆိပ်ကို တားမြစ်ရန် အတွက် မြတ်နိုးကြ၏။

ဆား၏သာမညဂုဏ်ကျေးဇူး

ဆားဟူသရွေ့သည် နှုတ်မြိန်စေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။ လေကို နိုင်၏။ အစာအာဟာရတို့ကို နှုန်မြိန်စေခြင်း၌ ဆားသည် မဓာနဖြစ်သည်။ ဆားရောသော ဆီသည်လျှင်မြန်စွာချွေးထွက် စေတတ်၏။

ဆားသည် ပူ၏။ ထက်မြက်၏။ အလွန်အကဲမလေးလံစေတတ် အလွန်အကဲ မပြေပြစ် စေတက်၊ အမောပြေခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ဆားကို သင့်တင့်ရုံ အတင်းအတာဖြင့် အသုံး ပြုခဲ့သော် အနာဂတ်ကာလတွင် ဒေါသကိုဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ ဆားကိုနှုတ်မြိန်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း စသည်တို့၌ အသုံးပြုကြ၏။ ဆားကို အလွန်အကဲ အသုံးပြုပါက စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အားနည်း သွား၏။ ထိုသူတို့သည်များသော အားဖြင့် ပင်ပန်းခြင်း၊ လျော့နည်းသော အသားအသွေးရှိခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းကို

သည်းမခံနိုင်ဖြစ်ကုန်၏။ ဆားကိုအလွန်အကဲစားသူသည် ထိပ်ပြောင်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူ ခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်းဖြစ်ကုန်၏။

ဆားခါး

ဆားခါးနှစ်မျိုးရှိသည်။ (၁) ဘင်္ဂလီဆားခါး၊ (၂)မြန်မာဆားခါး ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဘင်္ဂလီဆားခါး

မြန်မာအမည်	- ဆားခါး (ဘင်္ဂလီဆားခါး)
အင်္ဂလိပ်အမည်	- Epsom Salts
ဓာတုသင်္ကေတ	- $MgSo_47H_2O$ (Magnesium Sulphate)

ဋီကာ

ဘင်္ဂလီဆားခါးသည် အနံ့မရှိ၊ အနည်းငယ်ငန်သောအရသာရှိပြီး ခါးသည်။ အေးသည်။ ကြည်လင်သော ပုံဆောင်ခဲငယ်များအနေဖြင့် ရှိသည်။ ရေတွင် အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်သည်။ အီသိုင်းအရက် (Ethyl Weight) တွင်အနည်းငယ် ပျော်ဝင်သည်။

မော်လီကျူးအလေးဆ (Molecular Weight) ၂၄၆.၄ ရှိသည်။ ဆားခါး၏ သန့်စင်မှုသည် အနည်းဆုံး (၉၉.၅) ရာခိုင်နှုန်းရှိရမည်။

ပင်လယ်ရေမှ ဆားထုတ်လုပ်ရာတွင်ရရှိသော ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဆားကျက် တက်ရည် မှ ထုတ်လုပ်ရရှိသည်။

ဘင်္ဂလီဆားခါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအလိုအရ အပူကိုငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်း။ လေနှင့် သလိပ်တို့ကို သက်စေသည်။ အစာအိမ်နှင့် အူအတွင်းအပူအပုပ်တို့ကို သက်စေကာသန့်စေသည်။ ဖွဲ့စည်းအာပေါ ပျက်ကာ ချွေးထွက်စေသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးကျမ်းအလိုအရ အငန်ဝမ်းနုတ်ဆေးဖြစ်ပြီး ရေများစွာပါဝင်သည့် ဝမ်းကို သွားစေသည်။ ဖော်ယောင်သည့်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အတွင်း အရည်များသည့်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်သည့်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုသည်။ အဆိပ်အတောက်မိသည့်အခါ အန်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပတွင်ဖြစ်သော သွေးစုနာ၊ အနာ့ပဆုပ် (Carbunclis)တိအတွက် ဆားခါးကို အလှဆီ (Glycerol)နှင့် ရောစပ်ပြီး အုံဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်။

ဆေးဖုံများတွင်ထည့်သွင်းသုံးစွဲပုံ

ဆေးအမှတ်(၃) ဆားဆယ်တစ်ပါးဆေး

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၁ိ ၈ဲ

၂။ ချင်းခြောက် - ၁ိ ၈ဲ

၃။ မဖောက်ထုံး - ၁ိ ၇ဲ

၄။ ဇဝက်သာ - ၄ိ

၅။ ဆော်ဒါ - ၅ိ

၆။ သိန္ဓော - ၅ိ

၇။ ဆားပုတ် - ၅ိ

၈။ အင်္ဂလိဆားခါး - ၅ိ

၉။ ကျောက်ချဉ် - ၅ိ

၁၀။ ယမ်းစိမ်း - ၇ိ

၁၁။ စစ်ဆပ်ပြာ - ၇ိ

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

၁။ လေနာမှန်သမျှပျောက်ကင်းစေသည်။

၂။ လေထိုးလေအောင့်လျှင် ရှောက်ရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊

၃။ ဆီးချုပ်လျှင်သံပုရာရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊

၄။ ဝမ်းချုပ်လျှင်ရေအေးဖြင့်လည်းကောင်း၊

၅။ အစာမကြေလျှင် ရေနွေးဖြင့်လည်းကောင်း သောက်သုံးနိုင်သည်။

ဆေးအမှတ်(၅)လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဝမ်းနုတ်ဆေးရည်

၁။ အင်္ဂလိဆားခါး - ၁ပိဿာ

၂။ ကျောက်ချဉ် - ၂ိ ၈ဲ

၃။ ယမ်းစိမ်း - ၂ိ ၈ဲ

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

၁။ လေနာရောဂါမှန်သမျှအသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ လေထိုးလေအောင့်လျှင် ရှောက်ရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊

၃။ ဆီးချုပ်လျှင် သံပုရာရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊

၄။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ရေအေးဖြင့်လည်းကောင်း၊

၅။ စမြင်းခံ၍ ဘေးထိုးရင်ကြပ်ဖြစ်လျှင် ရှောက်ရည်၊ ရေနွေးစပ်၍ လည်းကောင်း၊

၆။ ဆီးနှင့်ဝမ်းချုပ်လျှင် ဖောယောင်နေလျှင် သံပုရာရည်၊ ရှာလပတ်ရည်ဖြင့် လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

ဆေးနံပါတ်(၆၇) အဖောကျဆီးဆေး

၁။ ယမ်းစိမ်း	- ၂၅
၂။ ဇဝက်သာ	- ၂၅
၃။ ဘင်္ဂလီဆားခါး	- ၂၅
၄။ ကြက်သွန်နီ	- ၃ပိဿာ(သတ္တုရည်)

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

၁။ ဆီးရောဂါမှန်သမျှအသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ အဖောရောဂါ၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက်ကင်း၏။

၃။ ဆီးပူညောင်းကျလျှင် သံပုရာရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊

၄။ သုက်ပျက်လျှင် အုန်းရည်နှင့်လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

(၂) မြန်မာဆားခါး

မြန်မာအမည်	- ဆားခါး (မြန်မာဆားခါး)
အင်္ဂလိပ်အမည်	- Glauber's Salt
ဓာတုသင်္ကေတ	- $Na_2SO_4.10H_2O$ (Sodium Sulphate)

ဋီကာ

အရောင်အဆင်းအနံ့မရှိသော ပုံဆောင်ခဲဖြစ်သည်။ ခါး၍ ငန်သော အရသာရှိသည်။ ရေတွင် ပျော်ဝင်လွယ်သည်။ အီသိုင်းအရက် (Ethyl Alechol) တွင် မပျော်ဝင်ပါ။

မော်လီကျူ့အလေးဆ (၃၂၂. ၂)ရှိသည်။ ဆိုဒီယမ်ဆာလဖိတ်၏ သန့်စင်မှုသည် အနည်းဆုံး (၉၉%)ရှိရမည်။

ဆား (Sodium Chloride) မှ ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ် (Hydrochloric Acid) ထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဆိုဒီယမ်နိုက်ထရိတ် (Sodium Nitrate) မှ နိုက်ထရစ်အက်ဆစ် (Nitric Acid) ထုတ်လုပ်ရာတွင် လည်းကောင်း (Sodium Sulphate) (မြန်မာဆားခါး)ကို ဘေးထွက် ပစ္စည်းအဖြစ်ရရှိနိုင်သည်။ (Glauber's Salt) ကို တွင်းထွက် ပစ္စည်းအဖြစ်လည်းရရှိသည်။

မြန်မာဆားခါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအလိုအရ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ အစာကြေစေသည်။ လေကိုနိုင် စေသည်။ ညင်သာစွာဆီးနှင့်ဝမ်းကို သက်စေသည်။

အနောက်တိုင်း ဆေးကျမ်းအလိုအရဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့်ဆီးဆေးတွင် အသုံးပြုသည်။

ဆေးအမှတ်(၃၊ က) ဆားငါးပါးဆေး

၁။ သိန္ဓော - ၁ဝိ

၂။ ဆားပုတ် - ၁ဝိ

၃။ ဇဝက်သာ - ၁ဝိ

၄။ ဆားရိုးရိုး - ၁ဝိ

၅။ မြန်မာဆားခါး - ၁ဝိ

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

၁။ လေရောဂါမှန်သမျှ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ လေထိုးလေအောင့်လျှင် ရှောက်ရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊

၃။ အစာမကြေလျှင် ရေနွေးဖြင့်လည်းကောင်း၊

၄။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ရေအေးဖြင့်လည်းကောင်းသောက်သုံးနိုင်သည်။

သိန္ဓောဆားစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - သိန္ဓောဆား

အင်္ဂလိပ်အမည် - Rock Salt

ဓာတုသင်္ကေတ - NaCl (Native Sodium chloride)

သိန္ဓောဆားအမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

သိန္ဓဝ၊ သိန္ဓုလဝဏ၊ သိန္ဓုတ္ထ၊ သိန္ဓုဒေသဇ၊ သိန္ဓုပလ၊ သိန္ဓုဘဝ၊ သေန္ဓဝ၊ သိန္ဓုမန္ထဇ၊ သီတသီဝ၊ နာဒေယ၊ သီလာတမက၊ သိဝ၊ သီတသိဝ၊ ဝသိရ ဤအလုံးစုံသောအမည်တို့သည် သိန္ဓောဆား၏အမည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

သိန္ဓောဆားသည် တောင်ရှိတွင်းတို့မှထွက်၏။ မာကျောသော အတုံးအခဲများ ဖြစ်သည်။ တူးဖော်တွေ့ရှိရသော နေရာဒေသကို အကြောင်းပြုပြီး အရောင်အားဖြင့် အဖြူ၊ ပန်းရောင်၊ လိမ္မော်၊ အနီ၊ အညိုနှင့် မီးခိုးစသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြည်အနောက် အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကွဲပြားခြားနားပုံများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ အရောင်ကွဲပြားခြင်းမှာ ဆားတွင် ပါဝင်သော သံအောက်ဆိုက်နှင့် အခြားဒြပ်ပေါင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ အရသာမှာ အေးသည်။ ထူးသည်။ ငန်းသည်။ ရေတွင် ကောင်းစွာပျော်ဝင်သည်။

သန္ဓေဆားတွင် Sodium Chloride သည် အဓိကဒြပ်ပေါင်း အနေဖြင့်ပါဝင်သည်။ ၉၆%မှ ၉၉%ခန့်အထိ ပါဝင်သည်။

Calcium Choride ၀. ၀၁% မှ ၀. ၂၃% ခန့်

Calcium Sulphate ၀. ၂%မှ ၁. ၆%ခန့်

Potassium Chloride, Magnesium Chlride တို့လည်း အနည်းငယ်မျှစီ ပါဝင်ကြသည်။

သိန္ဓောဆား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

သိန္ဓောဆားသည် အနည်းငယ်ချို၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရှင်စေ၏။ သလိပ်ကိုကြေစေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ သုက်ဓါတ်ကို အားပေး၏။ နှလုံးလျှင်မြန်ပေါ့ပါးခြင်း၊ ပြေပြစ်ခြင်း၊ ရောဂါကင်းခြင်းအကြောင်းတွင် ဆားအလုံးစုံတို့ ထက် ကောင်း၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ လေ၊ သလိပ် ဤသုံးပါးသော ဒေါသတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။

သန္ဓောဆား၏ ဆေးအသုံးပြုပုံများ

အနာရောင်တင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းရန်အတွက် သိန္ဓောဆားကို ပတိုင်းမြစ်နှင့် အတူ ကြိတ်၍ နွေးအောင်ပြုလျှက် လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် ရာင်တင်းခြင်းနှင့် နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းသည် ပျောက်ကင်း၏။

(၈၂)ဟင်းရိုင်းစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - ဟင်းရိုင်းနီ

အင်္ဂလိပ်အမည် - Mercuric Sulphide

ဓာတုသင်္ကေတ - HgS

ဟင်းရိုင်းအမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

ဟိင်္ဂုလ၊ ဟိင်္ဂုလ၊ ဟိန္ဒုလ၊ ကန္ဒုလ၊ လဥ္ဆ ဂုတ္တ၊ သုရင်္ဂ၊ စိတြင်္ဂ၊ စုဏ္ဏပါရဒ၊ ရသောဗ္ဘဝ၊ ရသဋ္ဌာန၊ ရဋ္ဌန၊ ကာပိ၊ သီသက၊ ရတ္တကာယ၊ ဟံသပါဒ၊ ဒရဒ ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အမည်တို့သည် ဟင်းရိုင်း၏အမည်များဖြစ်ကုန်၏။

ဋီကာ

ဟင်းရိုင်းကို ဆုန်းနီကျောက်မှ ထုတ်ယူရရှိ၏။ ဆုန်းနီကျောက်မှ ထုတ်ယူရရှိသော ဟင်းရိုင်းကို ဟင်းရိုင်းနီ၊ ဆုန်းဖြူကျောက်မှ ထုတ်ယူရရှိသော ဟင်းရိုင်းကို ဟင်းရိုင်းဖြူဟု ခေါ်သည်။ ဟင်းရိုင်းကို မာကျူရစ်ဆာလဖိုက်ဟု ခေါ်သည်။

ဟင်းရိုင်းသည် ပြဒါးနှင့်ကန့် ရောစပ်နေသော ဓါတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဟင်းရိုင်းထဲ၌ ပြဒါး ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ အထိ ပါဝင်၏။ ထိပ်တန်းပြဒါးမျိုးကို ရရှိနိုင်သော ဓါတ်ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ အီလက်ထရွန်နှင့် အဏုမြူအင်အား အများဆုံးပါရှိ၏။

ဟင်းရိုင်းနှစ်မျိုးရှိသည်။

(၁) မြေကြီးထဲမှ တူးဖော်ရရှိသောဟင်းရိုင်းကို ခနိဇဟိင်္ဂုလ (တွင်းထွက်ဟင်းရိုင်း)

(၂) ပြဒါးနှင့် ကန့်မှ မရိုးစည့်ယန္တရားဖြင့် ပြုလုပ်စီမံထားသော ဟငးရိုင်း (ကိတ္တိမဟင်းရိုင်း) တို့ဖြစ်သည်။

ရှေးကျကုန်သော ဓါတ်ကျမ်းပြုဆရာတို့သည် ----

(၁) ဓမာဟိင်္ဂုလ (သရေရောင်ဟင်းရင်း)

(၂) သုကတုဏ္ဍက (ကျေးနှုတ်သီးဟင်းရိုင်း)

(၃) ဟံသပါဒ (ဟင်းသားခြေဟင်းရိုင်း) ဟူ၍ (၃)မျိုးရှိကြောင်း

ထုတ်ဖော်ရေးသားတော်မူခဲ့ကြသည်။ ထိုဟင်းရိုင်းတို့ကို တွင်းထွက်ဟင်းရိုင်းများဟု မှတ်ယူရမည်။

ယခုကာလမှာမူကာသာမညအားဖြင့် အလွယ်တကူရနိုင်သော လယ်ခေါင်းရမ်းပွင့် ရောက်ရှိသော ဟင်းရိုင်း(ပန်းအေးမျိုး)ကိုသာလျှင် ကျမ်း၌ ဖွင့်ဆိုထားသည်မှတ်ပါ။

အသုံးပြုအပ်သော ဟင်းရိုင်း၏လက္ခဏာ

ဖျော့တော့သော အရောင်ရှိ၏။ ကြမ်းတမ်း၏။ လက်လေးလက်ဆမရှိ။

ဟင်းရိုင်းကို သုဒ္ဓပြုပုံ

ဟင်းရိုင်းကို ဆုံတွင်ထည့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ချင်းခြောက်အရည်ဖြင (၇)ကြိမ် ထုံ၍ အခြောက်ခံသည်ရှိသော် စင်ကြယ်သောဟင်းရိုင်းဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ချင်းရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သံပုရာရည်နှင့်ဖြစ်စေ ဟင်းရိုင်းကို ထုံပြီးသည်ရှိသော် နောက်ဆုံး၌ ရေအေးလောင်းထည့်ပါ။ အထက်တွင်တည်ရှိသော ရေများကို အကုန်လုံးထုတ်ပစ်သည်ရှိသော် အောက်တွင် ဟင်းရိုင်းသကသက် ကျန်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းကို ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ လိုရာကိစ္စတွင်အသုံးချရန် စီမံပါ။ ဤကဲ့သို့ ရေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မပြုလုပ်ဘဲ အသုံးချသည်ရှိသော် ထိုဟင်းရိုင်းသည် စင်ကြယ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရေဖြင့် စိမ်ပြီးလျှင် ခဏထားပါ။ အနည်ထိုင်သွားသောအခါ ရေများကို ဖြည်းညှင်းစွာ ငှဲ့ပစ်ပါ။ အနည်ထိုင်နေသော ဟင်းရိုင်းကိုသာလျှင် စင်ကြယ်သောဟင်းရိုင်းဟု မှတ်ပါ။

ဟင်းရိုင်းပြဒါးဆုန်းစီမံပုံ

သံပုရာရည်ဖြင့်စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးလျှင်ရေဖြင့်သန့်ရှင်းထားသော ဟင်းရိုင်း (၃)ကျပ်၊ စင်ကြယ်ပြီးသော ကန့်(၃)ကျပ်၊ ၎င်း(၂)မျိုးတို့ကို ကောင်းစွာကြိတ်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ်မံထားသော ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ဝါလုကယန္တရားတွင် စိုက်ပြီးလျှင် နောက်ပြခဲ့ပြီးသော ပြဒါးဆုံးစီမံပုံ အတိုင်း ချက်ပါ။ အလိုချမ်းသည်ရှိသော် ပုလင်းဝတွင် ခေါင်းရမ်းပန်းအဆင်းကဲ့သို့ ဝင်းထိန်နေသော ဟင်းရိုင်းပြဒါးဆုန်းများကို ထုတ်ယူပါ။ ၎င်း၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ စားသောက်ရန်အချိန်အတွယ်၊ အနာရောဂါတွင် အသုံးကျပုံ၊ ရေလဲ၊ စားသောက်ရန် ဓါတ်စာတို့ကို ပြဒါးဆုန်းတွင် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှတ်ပါ။

ဟင်းရိုင်း၏ အပြစ်ဒေါသများ

မစင်ကြယ်သောဟင်းရိုင်းကို မှီဝဲသည်ရှိသော်အသိဉာဏ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဒူလာသရော ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မျက်စိရှေ့၌ အမှိုက်ထင်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ ပင်ပန်းကြီးစွာမလုပ်ဘဲပင်ပမ်းနေခြင်း၊ခန္ဓာကိုယ်တွင် အားအင်ကုန်ခမ်းမှုများ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဟင်းရိုင်းကို သုတ်သင် သန့်ရှင်းစေပြီးမှ သာလျှင် မှီဝဲသုံးဆောင်သင့်၏။

ဟင်းရိုင်း၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

စင်ကြယ်ပြီးဟင်းရိုင်းသည် မျက်စိရောဂါပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ သလိပ်ပျက်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ လေပျက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဆေးဘက်အမျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍ သုံးသည်ရှိသော် အဖျဉ်းရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ ကိတ္တမဖြစ်သော အဆိပ်များ ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါကို

ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ မကြေကျက်သော ဒေါသတို့ကို ကြေကျက်စေတတ်၏။ အမျိုးမျိုးသော ဒူလာသရောရောဂါကို ပယ်ပျောက်တတ်၏။ ကိုယ်၌ အရောင် အဆင်း၊ ခွန်အား၊ အသိဉာဏ်တို့ကို ပွားစေ၏။ အစာမကြေ လေရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အဖျားရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

ဟင်းရိုင်းကို ဆေးအသုံးပြုပုံများ

အစာမကြေသော ဝမ်းသက်ရောဂါ၌ ဟင်းရိုင်း၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ လေးညှင်း၊ လက်ထုတ်စေ့၊ လက်ချားမီးဖောက်၊ ပရုပ်ဆတူသောက်သုံးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်း စေ၏။

ဟင်းရိုင်းဆေးဖော်စပ်ပုံ

(၁) သုဒ္ဓပြုပြီး ဟင်းရိုင်းနီ - ၁ ကျပ်

(၂) သကြားအဖြူ - ၁၀ ကျပ်

သံဆုံတွင် ညက်စွာထောင်းပြီး အဝတ်သန့်သန့်ချပါ။ ဖန်ဗူးနှင့် လုံစွာထားပါ။

တိုက်ကျွေးရန်ပမာဏ

လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်း ရေအေးနှင့်တိုက်ပါ။ လိုအပ်လျှင် သံပုရာဖျော်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။

ဆေးရင်းအတိုင်းသုံးရန်ပမာဏ

သုဒ္ဓပြုပြီး ဟင်းရိုင်းနီကို ကာလ၊ ဒေသ၊ သူနာ၏အင်အား၊ ဝေဒနာအကြီး အသေးကို ချင့်ချိန်၍ တစ်ရွေးအထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။

အနောပေါက်ဟင်းရိုင်းဖြူဆေး

(၁) သုဒ္ဓပြုပြီး ဟင်းရိုင်းဖြူ - ၁ကျပ်

(၂) စသာပေါက်ပေါက်နို့ဆီဗူး - ၂လုံး

သံဆုံနှင့်ထောင်းပြီးညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။ အနာဟူသမျှကို ဖြူးပေးပါ။ ထိုဟင်းရိုင်းဖြူဆေးသည် အသားပုပ်၊ အသားဆွေးတို့ကို ဖယ်ရှား၍ အမြစ်ကို ကျွတ်စေတတ် ပါသည်။ အသားနုကို တက်စေတတ်ပါသည်။ အနာမကောင်းသော အနံ့ဆိုးများကို ပယ်ဖျောက်စေတတ်ပါသည်။ မည်သည့်အနာမျိုး မဆို ဖြူဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ဟင်းရိုင်းလိမ်းဆေး

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၁ ကျပ်

(၂) ယမ်းစိမ်း - ၁ ကျပ်

(၃) ကန့်ကျည်ထောက် - ၁ ကျပ်

ကောလီကြေအောင်ညှက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ ပွေးနာ၊ နှင်းခူနာ၊ လက်သဲပွေးနာ၊ ခြေသဲ ပွေးနာ စသောအနာများကို အုန်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။

တြိရာဇာမဟာလိမ်းဆေး

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၁ ကျပ်

(၂) ဆေးဒါန်း - ၁ ကျပ်

(၃) ကန့်ကျည်တောက် - ၁ ကျပ်

ဆေးအားလုံးညှက်စွာကြိတ်ပါ။ လုံစွာထားပါ၊ အထက်ဆေးနည်း၌ ပါသောအနာများနှင့် အရောင်ရောဂါ၊ အကြိတ်ဟူသမျှ၊ ရေယုန်နာများ၊ ပါးစပ်၌ မှိုစွဲသော အနာစသည်များကို နှမ်းဆီစစ်စစ် နှင့် လိမ်းပါ။

အကြိတ်များကို နှမ်းဆီနှင့်လိမ်းပြီး ကွမ်းရွက်ကပ်ပါ။ ကွမ်းရွက်ခြောက်လျှင် ပြန်ခွာပစ်လိုက် ပါ။ ဤကဲ့သို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ကွမ်းရွက်ခြောက်လျှင် ခွာပစ်လိုက် လိမ်းထားသော ဆေးများကို အဝတ်သန့်သန့်နှင့် သုတ်ပြီး ဆေးအသစ်လိမ်းလိုက်၊ ဤကဲ့သို့ ကွမ်းခြောက်တိုင်း ခွာလိုက်၊ သုတ်လိုက်၊ လိမ်းလိုက်၊ ကွမ်းရွက်ကပ်လိုက်နှင့် ပြုလုပ်သွားပါလျှင် ခဏနှင့်အကြိတ်ပြေ ပျောက်ပါ သည်။

တြိရာဇာမဟာလိမ်းဆေး

(၁) ဟင်းရိုင်း - ၁ ကျပ်

(၂) ကျောက်ချဉ် - ၁ ကျပ်

(၃) ကန့် - ၁ ကျပ်

(၄) ယမ်းစိမ်း - ၁ ကျပ်

ဆေးအားလုံးညှက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။

ရွှေရောင်ဆေးနည်း

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၁ ကျပ်

(၂) စိန်နီမြင်းသွား - ၁ ကျပ်

(၃) ဆေးဒါန်း - ၁ ကျပ်

(၄) ကန့်ကျည်တောက် - ၁ ကျပ်

(၅) ကျောက်ချဉ် - ၁ ကျပ်

ဆေးအားလုံးညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။

ဟင်းရိုင်း၏ဂုဏ်ကျေးဇူး

စိန်၏ဂုဏ်ကျေးဇူး

ဆေးဒါန်း၏ဂုဏ်ကျေးဇူး

ကန့်၏ဂုဏ်ကျေးဇူး

ကျောက်ချဉ်၏ဂုဏ်ကျေးဇူး

ယမ်းစိမ်း၏ဂုဏ်ကျေးဇူး အတိုင်းချင့်ချိန်၍ တိုက်ပါ။

<u>အထူးမှာထားချက်</u> - စိန်ပါသော ဆေးတိုင်းအချဉ်ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

<u>တိုက်ရန်ပမာဏ</u> - ရွေးလေး လေးစိတ်စိတ်၍ တခါတိုက်တစိတ် တိုက်ပါ။

လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ရှူဆေး၊ နှာမှုတ်ဆေးတို့အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အဖျားဖြတ်ဆေး

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၂ ကျပ်

(၂) ကန့် - ၁ ကျပ်

(၃) လေးညှင်း - ၄ ပဲ

(၄) ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၄ ပဲ

ဆေးအားလုံးကို ညက်စာကြိတ်၍ အဖျား၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ဆပ္ပချို၊ လေထိုး၊ လေအောင့်၊ အစာမကြေ၊ ပန်းနာ၊ ပန်းညိုး၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ မီးယပ်ငုတ်၊ ခယရုတ်၊အားကုန်ခန်းသော ရောဂါနှင့် အနာအမျိုးမျိုးစသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ချောင်းဆိုးပန်းနာဆေး

(၁) စိန်းနီမြင်းသွား - ၄ ပဲ

(၂) ဟင်းရိုင်းဖြူ - ၄ ပဲ

(၃) ဆေးဒါန်း - ၄ ပဲ

(၄) ဇဝက်သာကောင်းကောင်း (ဝါ) လက်ဟောင်း- ၅ကျပ်

ဆေးအားလုံးကို ညက်စွာကြိတ်ပါ။

အလွန်မောလျှင် ရှောက်ရည် (သို့) သံပရာရည်နှင့်ဖျော်ပြီး မိနစ်(၂၁)ခန့်ကြာမှ တိုက်ပါ။ (ရွေးကြီးခန့်)၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုး၊ အမောရောဂါ စသည်များကို တိုက်ပါ။ လျှက်ပါ။

မီးယပ်ကျိုးပျောက်ဆေး

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၈ ကျပ်

(၂) ဟင်းရိုင်းဖြူ - ၁ ကျပ်

(၃) ကရဝေးသီး - ၁ ကျပ်

(၄) ငရုပ်ကောင်း - ၁ ကျပ်

ဆေးအားလုံးညက်စွာကြိတ်၍ ရွှေးစေ့လန့်လုံးပါ။ ခြောက်အောင် လှန်း၍ လုံစွာထားပါ။

တိုက်ရန်ပမာဏ

နံနက် (၂)လုံး၊ နေ့ (၂)လုံး၊ ည (၂)လုံး ရေကျက်အေးနှင့်တိုက်ပါ။ မီးယပ်ကျိုး၊ မးယပ်ပိန်၊ ဒူလာကျိုးစသော ရောဂါများကို (၃)ရက်တိုက်ပါ။ လူနာအင်အား၊ လူနာအခြေအနေကို ကြည့်တိုက်ပါ။

အထူးမှာကြားချက်

ဤဆေးတိုက်သည့်နေ့မှစ၍ (၇)ရက်အတွင်း ရေမချိုးရပါ။ လေစိမ်းအတိုက်မခံရ၊ အချဉ်လုံးဝ မစားရ၊ ထမင်းလုံးဝမစားရ၊ ရေအေးအေး မသောက်ရ၊ ဆေးကိုဝါးမစားရ။

(၇)ရက်အတင်း - ဆန်ပြုတ်ကိုသာသောက်ပါ။

- ငါးကြော်စားပါ။

-ဆေးစား၍(၅)ရက်ရှိလာလျှင်မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အန်းလာမည်။

မကြောက်ပါနှင့်၊ (၆)ရက်၊ (၇)ရက်မြောက်လျှင် ပြန်၍ကောင်းလာပါမည်။ (၇)ရက် မြောက်လျှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကျွေးပါ။ ဝမ်းသွားပြီး ရေချိုးပါ။

(၇)ရက်အတွင်း - လဘက်ရည်အကြမ်း၊ အနုမသောက်ရ၊ ဝက်သား၊ နွားနို့၊ ကြက်ဉ၊ ဘဲဉ၊ အားလူးစသော အဆိမ့်အဖန်များမကျွေးရ။

ကွမ်းရိုးတစ်တို့မျက်စဉ်း

(၁) ဟင်းရိုင်းနီ - ၄ ပဲ

(၂) ယမ်းစိမ်း - ၁ ကျပ်

ဆေးအားလုံးညက်စွာကြိတ်၍ လုံစွာထားပါ။

မျက်စဉ်းကို အသုံးပြုပုံ

ကွမ်းရိုးလေးအဖျားကို လက်နှင့်ခြေလိုက်ပါ။ ခြေပြီးလျှင် ကွမ်းရိုးခြေပြီးသား အဖျားနှင့် မျက်စဉ်းကို တို့လိုက်ပါ။ တို့ပြီးလျှင် မျက်စိထောင့်ကို မျက်စဉ်းကွမ်းရိုးနှင့် ဖြပြီးတို့လိုက်ပါ။ ခဏလေးတော့ နည်းနည်းစပ်ပါသည်။ မျက်ရည်တွေထွက်ပါတယ်။ နာရည်တွေ ယိုကျပါတယ်။

အကျိုးတရားများ

မျက်စိကျိန်းအမြန်ပျောက်ပါသည်။ဖျားခါနီးခပ်လျှင်မဖျားတော့ပါ။ မျက်သားတက် နေသူများ၊ အကြောတတ်နေသူများ၊ ခေါင်းအုံကိုက်နေသူများ၊ မလှုပ်ချင်၊ မရှားချင်သူ များကို ခပ်တို့ပေးလျှင် ချက်ချင်းတက်ကြွလှုပ်ရှား လာပါလိမ့်မည်။

ဟင်းရိုင်းအသုံးပြုရန်အတိုင်းအတာ

တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ရကတီ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

ဟင်းရိုင်းလွန်သော်ဖြေနည်း

ပြဒါးလွန်သော် ဖြေနည်းအတိုင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။

(ည) စိန်နီမြင်းသွားစီမံပုံ

မြန်မာအမည် - စိန်နီမြင်းသွား

အင်္ဂလိပ်အမည် - Arsenic

ဓာတုသင်္ကေတ - As

စိန်အမည်ခေါ်ဆိုပုံများ

သံခမူသ၊ ဂေါရိပါသာဏ၊ ဒါရုမုသာ၊ ဒါရုမောစ၊ မလ္လက၊ ဖေနသမဘာသွ၊ သောမလ၊ သမ္ဗလ၊ အာခုပါသာဏ ဤအမည်တို့သည် စိန်နီကို ပြရာကျမ်း၌ ထင်ရှားကုန်၏။

ဋီကာ

စိန်(၂)မျိုးရှိ၏။ (၁)စိန်နီ၊ (၂)စိန်ဖြူ အားဖြင့် (၂)မျိုးရှိ၏။ ထိုနှစ်မျိုးအနက် စိန်ဖြူကို ကိတ္တိမ (အတုပြုလုပ်၏) စိန်နီသည် တွင်းထွက်ဖြစ်၏။

စင်စစ်မူစိန်သည် အဖြူ၊ အန၊ အရွှေ၊ အမဲအားဖြင့် (၄)မျိုးရှိ၏။ သို့ရာတွင် ထို(၄)မျိုးအနက် အဖြူမျိုးကို အလွန်အကဲအသုံးပြု၏။ စိန်နီကို အသုံးပြုနည်း၏။

စိန်သည် အခြားသော ဓါတ်သတ္တုတို့နှင့် ပေါင်းစပ်နေတတ်၏။ စိန်ကို ယင်းဓါတ်သတ္တုများမှ ထုတ်ယူရရှိ၏။ အထူးသဖြင့် စိန်ဗဟန်းကျောက်မှ ထုတ်ယူရရှိ၏။ စိန်ဓါတ်အများဆုံးထွက်သော သတ္တုကျောက်ဖြစ်၏။ ကန့်တိုက်နှင့် ဆေးဒါန်းတို့မှ အနည်းငယ်သာရရှိ၏။

စိန်သည် အဆိပ်ဓါတ်ပြင်းထန်သော ဓါတ်စင်ဖြစ်၏။ အီလက်ထရွန်ဓါတ်နှင့် မော်လီကျူးများ ပါဝင်၏။ ပါမောက္ခလော်ရီက မော်လီကျူးလေးဆ ပါဝင်သည်ဟုဆို၏။ ယင်း၏သိပ်သည်းဆမှာ ၅.၇ ရှိ၏။ ယင်းကို ကျိုချက်လျှင် ၈၁၄ ̊C ၌ ဆူပွက်၏။ ရေဆူအမှတ်မှာ ၄၅၀ C ဖြစ်၏။

စိန်နီသည် ပန်းနုရောင်၊ နှင်းဆီရောင်၊ ဝါနုရောင်၊ ဖြူနုရောင်ရောစပ်နေသော အဆင်းရှိပြီး သလင်းကဲ့သို့တောက်ပလျှက်ရှိ၏။ ဤကား စိန်နီမြင်းသွားပုံသဏ္ဍာန်ကို ဆိုခြင်းတည်း။ စိန်ဝါသည် အဝါရောင်ရပြီး တောက်ပမှုနည်း၏။ စိန်သည် (၇)မျိုးအထိ ရှိကြောင်း သဗ္ဗဓာတုကဝိဇ္ဇာရေပကာသနီ ကျမ်း၌ ပြဆိုထားသည်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

"စိန်(၇)မျိုး"

၁။ စိန်နီမြင်းသွား (ဝါနီဖြူအဆင်းရှိ၏။ အထက်ပါအတိုင်းရောင်စံရော၏)

၂။ စိန်ဖြူဒိုးဆန် (ဂုံညင်းဆန်နှင့်တူ၏)

၃။ စိန်ဖြူဆင်ဦးနှောက် (အဖြူရောင်ရှိ၏)

၄။ စိန်နီကျေးနှုတ်သီး၊ စိန်နီကြက်တူရွေး (နီရဲသောအဆင်းရှိ၏)

၅။ စိန်နက် (မှန်ရောင်ကဲ့သို့ ပြောင်၍နက်၏)

၆။ ခြင်္သေ့ဦးနှောက်စိန် (မှန်ရောင်ကဲ့သို့ ပြောင်၍ဖြူ၏)

၇။ ကျားဦးနှောက်စိန် (မှန်ရောက်ကဲ့သို့ ပြောင်း၍ဖြူဝါရှိ၏)

စိန်သုဒ္ဓိပြုပုံ

စိန်ကို သေးငယ်သော အတုံးကလေးများပြုလုပ်၍ အဝတ်ထူထူတစ်ခုနှင့် အထုပ်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအထုပ်ကို ဒေါလာယန္တယားတွင် ဟင်းနုနွယ် ဆူးပေါက်သတ္တုရည် (သို့) ကြက်ဟင်းခါးသတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့လုံး မီးညှင်းညှင်းချက်သည်ရှိသော် စိန်သည် စင်ကြယ်သွား၏။ ဤသို့ စင်ကြယ်သောစိန်ကို လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်၏။

စိန်ပြာချပုံ

နှုတ်ခမ်းဝကျယ်သော မြေအိုး၌လက်ချား (၆)ကျပ် (၈)ပဲသား ထည့်လျှက် ထိုမြေအိုး၏အပေါ် တွင် (၆)ကျပ်သား ပမာဏရှိသော ဆင်စွယ်မှုန့်ကို အပေါ်တွင်ဖြန့်၍အောက်တွင်ခပ်ပါးပါးထည့်ပါ။ ထို့နောက်ထိုခွက်ကို ဖိုဋ္ဌတင်၍ မီးထည့်ပါ။ ဆေးပစ္စည်းတို့သည် မီးလောင်၍ အခိုးသေလျှက် ရောသွားသည်ရှိသော် ထုတ်ပြီးနောက် (အမှုန့်ပြုလျှက်) တစ်ခုသော ဖန်ခွက်၌ဖြည့်ပါ။ ထိုပြာမှ (၁)ကျပ် (၈)ပဲသားကို ယူ၍ တစ်ခုသော လုံ၌ထည့်ပါ။ ထိုပြာ၏ အပေါ်တွင် (၁၂)ပဲသားရှိသော သုဒ္ဓိပြုပြီး စိန်ကိုထားလျှက် တဖန်အပေါ်မှ (၁)ကျပ် (၈)ပဲရှိသော ဆိခဲ့သောပြာကို ဖြည့်၍ အဖုံးဖြင့်ပိတ်ပါ။

ဤလုံကို လဝဏပုဋ္ဌ၌စိုက်၍ ဖုတ်ခဲ့သော် ဖြူသောအဆင်း ရှိသော စိန်ပြာဖြစ်ပွားလိမ့်မည်။ ဤပြာ၏ဂုဏ်နှင့် အတိုင်းအရှည်ကို စင်ကြယ်သော စိန်နှင့် အတူသာလျှင် သိသင့်၏။

စိန်၏အပြစ်ဒေါသများ

မသုတ်သင်ရသေးသော စိန်သည်နံဘေးထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝါသင့်နာ၊ စိတ်ဖလုံးမသာမယာ ဖြစ်ခြင်း၊ ပူခြင်းနှင့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။

စိတ်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

စိန်ကို ကိုင်တွယ်သောအခါ ချောမွတ်၍ဒေါသကို ဖျက်ဆီးတတ်ပြီးလျှင် ပြဒါးကို ဖမ်းဆီးတတ်ကြောင်းကို ရေးသားခဲ့ပြီးလေပြီ၊ ထိုစိန်သည် သလိပ်၊ လေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။

အကယ်၍ စင်ကြယ်သောစိန်ကို တလတိုင်အောင် စပ်ယှဉ်သုံးစွဲသောနည်းဖြင့် သုံးစွဲခဲ့သော် ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ပန်းနာရောဂါနှင့် နူနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ယုံမှားမဲ့ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။

ထိုမှတပါး ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ကမာသတ္တကို တိုးပွားစေ၏။ အလုံးအကြိတ်တို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ကာလသား ရောဂါရန်သူနှင့် ဝမ်းမီးနုံ့ခြင်းကို ကင်းဝေး အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၌ အလုံးစုံတို့ ထက်မြကသော ဆေးဘက်ဖြစ်၏။

ဝိသမအဖျားကို အမြစ်ပါပြုတ်စေ၏။ ကိုယ်အရောင်အဆင်းကို တိုးတက်စေ၏။ ဟောင်းသော သွေးကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အလွန်ဟောင်းမြင်းသော ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော တမကသာသ(ပန်းနာမိုက်) ရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေ၏။ အကယ်၍ခယရုပ်ရောဂါဖြစ်စ အခြေအနေ၌ သုံးစွဲခဲ့သော် ထိုခယရုပ် ရောဂါကို မတိုးပွားစေတတ်။ နှလုံးထိုးအောင့်ခြင်းက ဖြစ်စေသော၊ အဖျားကိုဖြစ်စေ သောနှလုံးအားနည်းခြင်းကို လျှင်မြနစွာပျောက်ကင်းစေ၏။ ထမင်းစားပြီး နောက် နေ့စဉ်လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်တတ်သော ဝမ်းသက်ခြင်းကို သက်သာရာရ စေ၏။

အကယ်၍ ထိုစိန်ကို အပြင်ဘက်၌ အသုံးပြုခဲ့သော် ဖောရောင်ခြင်း၊ ပလောင် ခြင်းကို လျှင်မြန်စွာ နည်းပါးစေ၏။

စိန်ကို ဆေးဘက်တို့နှင့် အသုံပြုပုံ

မုယားကြီးသတ္တု၊ မြေပုံခရမ်းငယ်အမှုန့်တို့နှင့်တကွ စိန်ကို မှီဝဲသော် ကြောက်မက် ဖွယ်ကောင်းသော ဟောင်းမြင်းသော ပန်းနာရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အမျိုးမျိုးသော နူနာရောဂါတို့၌ အခါးငါးပါးနှင့် ရော၍ သောက်သင့်၏။

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် စိန်ကို ဆင်တုံးမနွယ်၊ မရိုးမြစ်နှင့်အတူ သောက်သင့်၏။

သင်းဝင်စေ့အမှုန့်နှင့် စိန်ကို ရော၍ ကျွေးခြင်းဖြင့် (၁)ရက်တည်း၌ ဝိသမ အဖျားကို တားဆီးနိုင်၏။

အစာမကြေလေပြည့်ရောဂါနှင့် အစာကြေလေပြည့်ရောဂါ၌ ဖြစ်သောအဖျား၌ စိန်ကို ချင်းခြောက်၊ ပရန္နဝါမှုန့်နှင့်တကွ သုံးရက်သောက်ခဲ့သော် ချမ်းသာရာရ၏။

စိန်ကို သံပြာနှင့်ရော၍ တိဖိုလ်ရည် (အသီးသုံးပါး)ဖြင့် သောက်ခဲ့သော် ဟောင်းမြင်းသော ဝါသင့်နာပျောက်ကင်း၏။

ဇာတိပ္ပိုလ်ရွက်၊ လေးညှင်းတို့နှင့်အတူ စိန်ကို ရော၍ သောက်ခဲ့သော် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း၍ ဟောင်းမြင်းသောကာလသားရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

ခယရုပ်ရောဂါအတွက် စိန်ကို ဆုန်းမှုန့်၊ သံပြာတို့နှင့် ရော၍မှီဝဲပါ။ ဂဠုန်တောင်ပံမှုန့်နှင့် ရော၍ စိန်ကိုမှီဝဲခဲ့သော် နှလုံးအားနည်းခြင်း ကင်းပျောက်၏။

ထမင်းစားပြီးနောက် ချက်ချင်းဖြစ်တတ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ၌ စိန်ကို ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ရော၍ သောက်ခဲ့သော် ပျောက်ကင်းစေရ၏။

ကင်းမြီးကောင်ကိုက်သောနေရာကို စိန်ကိုရေ၌ဖျော်၍ လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာသာလျှင် ကင်းမြီးကောက်အဆိပ်ပျောက်ကင်း၏။

စိန်တိုက်ကျွေးရန်ဆေးပမာဏ

စိန်ပြာ(သို့)စင်ကြယ်သော စိန်ကို ၁၂၀ပုံ ၁ပုံမှာ ၃ပုံ၁ပုံအထိအတွင်း၌ အသုံးပြုသင့်၏။

(တနည်း စိန်သုံးရန်အတိုင်းအတာ) မုန့်ညင်းစေ့၏ ၂၀ပုံ၁ပုံမှစ၍ မုန့်ညင်းစေ့၏ ၃ပုံ၁ပုံတိုင်အောင်လည်း စိန်၏အတိုင်းအတာအရှည်အတိုင်း သိသင့်၏။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ အာယုဗေဒသိရောမဏိ (ဆရာမင်း)

၂။ ရသာမတ အင်္ဂယ လုပ်ရပ်ဓာတ်ကျမ်း (အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ)

၃။ ဝိဇ္ဇာခရေနယ ဆေးကျမ်း (ဆရာဦးစိုးလှိုင်)

၄။ဝိဇ္ဇာခရေနယညွှန့်ပေါင်းကျမ်း(ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ
အဖွဲ့)

၅။ နိယဏ္ဍု ရတနာကရကျမ်း

၆။ ဘာဝပ္ပကာသကျမ်း

၇။ ဆရာကြီး ဦးငွေးမြင့်(မန္တလေး)လက်တွေ့သင်တန်းမူ

၈။ မဟာဘူတဋီကာ ဓါတ်လေးပါးအဖွင့်ဆေးကျမ်းကြီး (ဆရာအောင်)

၉။ ရသတရဂ်ိနီဓါတ်သမုဒ္ဒရာကျမ်း (အရင်နာရဂသေနာဘိဝံသ)

၁၀။ ဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဒီပနီ (လယ်တီဆရာတော်)

၁၁။ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ဝတ်အဖွဲ့ ဝတ်ရွတ်စဉ် (ဦးဝင်းအောင်)

၁၂။ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် အသံထွက်ရွက်ဖတ်နည်းစစ် (ဦးမောင်မောင်)

၁၃။ ပရိကမ်ပြုနည်းများ (ဆရာတော် ဦးဥတ္တမ မဟာဗောဓိပဋ္ဌိပတ္တိကမ္မဌာန်းတိုက်)

၁၄။ စတုသာရသင်္ခေပဆေးကျမ်း (ဦးပဏ္ဍဝ)

၁၅။ အာယုဝဇ္ဇနဓါတ်ဆေးကျမ်းကုထုံးကျမ်း

(သမားတော်ကြီး ဦးမြစိန်ထက်နှင့် သမားတော်ကြီး ဦးမြတ်လွင်)

ယခု ပို့ချသော အပိုင်းများအား ဖတ်ရှု့ပြီး ဆွေးနွေးမေးမြန်းလိုပါက ဆေးပညာဌာနမှ ဒုတိယပါမောက္ခဌာနမှူး ဦးငွေးလွင် နှင့် ဆရာ ဦးလှမျိုးဝင်း၊ ဆရာမ ဒေါ်မို့မို့စိုး တို့ထံတွင် မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။