

ခန္ဓာဗေဒ၊ စိတ္တဗေဒ ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဥပဒေသ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဥပဒေသ

လေဒေါသ

လေအမျိုးအစား(၅)မျိုး

(၁) ပါဏလေ -ပို့ဆောင်လေ

(၂) ဥဒါနလေ- ဆန်လေ

(၃) ဗျာနလေ- ပျံ့နှံ့လေ

(၄) သမာနလေ- အစာချက်လေ

(၅) အပါဏလေ- စုန်လေ

(၁) ပါဏလေ

တည်ရာဌာန- ဦးခေါင်း၌တည်သည်။

ကျက်စားရာနယ်- ရင်ဘတ်လည်ချောင်း၌ လှည့်လည်ကျက်စားသည်။

(၂)ဥဒါနလေ

တည်ရာဌာန- ရင်ခေါင်း၌တည်သည်။

ကျက်စားရာနယ်- နှာခေါင်း၊ ဇက်၊ လည်ပင်း၌ လှည့်လည်သွားလာ၏။

(၃)ဗျာနလေ

တည်ရာဌာန- နှလုံး၌တည်သည်။

ကျက်စားရာနယ်- လျှင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး၌လှည့်လည်ကျက်စားသွားလာ၏။

(၄) သမာနလေ

တည်ရာဌာန- ဝမ်းမီးအနီး၌တည်သည်။

ကျက်စားရာနယ်- အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်၌လှည့်လည်ကျက်စားသွားလာ၏။

(၅) အပါဏလေ

တည်ရာဌာန- အစာဟောင်းအိမ်၌တည်သည်။

ကျက်စားရာနယ်- ကျင်ငယ်အိမ်၊ အင်္ဂါဇာတ်၊ ပေါင်၌လှည့်လည်ကျက်စားသွားလာ၏။

သည်းခြေဒေါသ

သည်းခြေအမျိုးအစား(၅)မျိုး

- (၁) ပါစကသည်းခြေ- ချက်တတ်သောသည်းခြေ
- (၂) ရုဉ္ဇကသည်းခြေ- အရောင်ဆိုးတတ်သောသည်းခြေ
- (၃) သာဓကသည်းခြေ- မှတ်တတ်သောသည်းခြေ
- (၄) လောစကသည်းခြေ- မြင်တတ်သောသည်းခြေ
- (၅) ဘာဇကသည်းခြေ- အရောင်တောက်တတ်သောသည်းခြေ

(၁) ပါစကသည်းခြေ

တည်ရာဌာန- အစာသစ်အိမ်အစာဟောင်းအိမ် (၂)ခုတို့၏ကြား ဂဟနီကြော၌ တည်သည်။

(၂) ရုဉ္ဇကသည်းခြေ

တည်ရာဌာန- အစာသစ်အိမ်၌တည်သည်။

(၃) သာဓကသည်းခြေ

တည်ရာဌာန- နှလုံး၌တည်သည်။

(၄) လောစကသည်းခြေ

တည်ရာဌာန- မျက်စေ့၌တည်သည်။

(၅) ဘာဇကသည်းခြေ

တည်ရာဌာန- အရေပြား၌တည်သည်။

သလိပ်ဒေါသ

အမျိုးအစား(၅)မျိုး

(၁) အဝလမွှကသလိပ်- ထောက်မခြင်းကိုပြုတတ်သောသလိပ်

(၂) ကိလေဒကသလိပ် - စိုစွတ်စေတတ်သောသလိပ်

(၃) ဗောဓကသလိပ်- အရသာကို သိစေတတ်သောသလိပ်

(၄) တပွကသလိပ်- ရောင့်ရဲစေတတ်သောသလိပ်

(၅) သိလေသကသလိပ်- စေးကပ်တတ်သောသလိပ်

(၁) အဝလမွှကသလိပ်

တည်ရာဌာန- ရင်ခေါင်း၌တည်သည်။

(၂) ကိလေဒကသလိပ်

တည်ရာဌာန- အစာသစ်အိမ်၌တည်သည်။

(၃) ဗောဓကသလိပ်

တည်ရာဌာန- လျှာရင်း၌တည်သည်။

(၄) တပွကသလိပ်

တည်ရာဌာန- ဦးခေါင်း၌တည်သည်။

(၅) သိလေသကသလိပ်

တည်ရာဌာန- အဆစ်အဆက်၌တည်သည်။

လေဒေါသ

၁။ လေ၏သာမညတည်ရာဌာနများ

(၁) အစာဟောင်းအိမ် = ပက္ကာသယ

(၂) ခါး = ကဋီ

(၃) ပေါင် = သတ္တိ

(၄) နား = သောတ

(၅) အရိုး = အဋ္ဌိ

(၆) အရေ = ဖုဿနိန္ဒြိယ

၂။ လေ၏ ဝိသေသတည်ရာဌာနများ

(၁) ပါဏလေ = ဦးခေါင်း

(၂) ဥဒါနလေ = ရင်ခေါင်း

(၃) ဗျာနလေ = နှလုံး

(၄) သမာနလေ = ဝမ်းမီး၏ အနီး

(၅) အပါနလေ = အစာဟောင်းအိမ်

လေ၏ဂုဏ်

လေ၏ပကတိဂုဏ်

၁။ ခြောက်သွေ့ခြင်း = အတိလူခ

၂။ လျင်မြန်ပျံ့ပါးခြင်း = လဟု

၃။ အေးမြခြင်း = သီတ

၄။ သိမ်မွေ့ခြင်း = သုခုမ

၅။ လှုပ်ရှားခြင်း = စပလ

သည်းခြေ၏တည်ရာဌာန

(၁) ရသရည် (ရသ)

(၂) သွေး (ရုမိရ)

(၃) အစေး (လသိကာ)

(၄) ချွေး (သေဒ)

(၅) မျက်စိ (ဒိဋ္ဌိ)

(၆) အရေပြား (တစ)

(၇) ချက် (နာဘိ)

(၈) အစာသစ်အိမ် (အာမာသယ)

(၉) အသည်း (ယကန)

(၁၀) အဖျဉ်း (ပလီဟ)

ဒုတိယနှစ် (BMTM)

ဇီဝကမ္မဗေဒ (တိုင်းရင်း)

လေဒေါသ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

-ထောက်ပံ့မှုနှင့်ပို့ဆောင်မှု(သို့မဟုတ်) ရပ်တည်မှုနှင့်ရွေ့ရှားမှု

(၁) ပါဏလေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ဝင်သက်ကိုရှုခြင်း၊ ထွက်သက်ကိုထုတ်ခြင်း

၂။ နှလုံးသွေးကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း

၃။ အသက်ကိုအစဉ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

၄။ အစာကိုမျိုသွင်းခြင်း

၅။ လျှာ၊ မျက်စေ့စသောဦးခေါင်းပိုင်းရှိအင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကိုလှုပ်ရှားစေခြင်း

(၂) ဥဒါနလေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေခြင်း

၂။ အဆင်းအရောင်ကိုဖြစ်စေခြင်း

၃။ ထ၊ ထိုင်၊ ကွေး၊ ဆန့်၊ တွန်းကန်စသောအားထုတ်မှုအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေခြင်း

(၃) ဗျာနလေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ နှလုံးသွေးများကိုတကိုယ်လုံးသို့ပို့နှံ့စေခြင်း

၂။ ရသဓာတ်ရည်များကိုပို့ဆောင်ပေးခြင်း

၃။ သွားခြင်း၊ လာခြင်း

၄။ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း

၅။ အောက်သို့ပစ်ချခြင်း၊ အထက်သို့မြှောက်တင်ခြင်း

၆။ ချွေးစသောမလများကိုအပြင်သို့ထုတ်ခြင်း

(၄) သမာနလေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အာရုံကြောများကိုထောက်ပံ့ခြင်း

၂။ အစာကိုကြေကျက်စေခြင်း

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိဝမ်းမီးအားကိုဖြစ်စေခြင်း

၄။ ရသ၊ မလစသည်ဖြင့်ခွဲခြားပေးခြင်း

၅။ မလများကိုအောက်သို့သက်စေခြင်း

(၅) အပါဏလေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကိုစွန့်ထုတ်ခြင်း

၂။ သုက်ဓာတ်များကိုစွန့်ထုတ်ခြင်း

၃။ ဥတုသွေးကိုစွန့်ထုတ်ခြင်း

၄။ သက်လေကိုစွန့်ထုတ်ခြင်း

၅။ ကိုယ်ဝန်ကိုထုတ်ဆောင်ခြင်း

၆။ မလများကိုချေဖျက်ခြင်း

သည်းခြေဒေါသ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

- ခန္ဓာကိုယ်အားမပုတ်မသိုးအောင်စောင့်ရှောက်အပူငွေ့ပေးခြင်း

- အာဟာရနှင့်သွေးသားတို့ကိုရင့်ကျက်ထက်မြက်စေခြင်း

(၁) ပါစကသည်းခြေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ စားသောက်အပ်သောအစာအာဟာရများကိုကြေကျက်စေခြင်း

၂။ ရသရည်နှင့်ကျင်ကြီးတို့ကိုခွဲဝေခြင်း

၃။ ကြွင်းသောသည်းခြေများအားကူညီထောက်ပံ့ခြင်း

၄။ အစာကိုဆာလောင်စေခြင်း

၅။ ရေကိုမွတ်သိပ်စေခြင်း

၆။ စားသောက်ဖွယ်တို့ကိုနှစ်သက်စေခြင်း

၇။ အစာကိုယူစေခြင်း

၈။ ဓာတ်မီးတို့ကိုတောက်ပစေခြင်း

၉။ ဩဇာဓာတ်ကိုဖြစ်စေခြင်း

(၂) ရုက္ခကသည်းခြေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ရသဓာတ်ကိုနိမြန်းအောင်ဆိုးခြင်းဖြင့်သွေးအဖြစ်သို့ရောက်စေခြင်း

(၃) သာဓကသည်းခြေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အာရုံတရားများကိုရှာဖွေခြင်း

၂။ အမှတ်သညာပြုခြင်း

၃။ အတတ်ပညာသင်ကြားခြင်း

၄။ မာန်မာနတရားများကိုဖြစ်စေခြင်း

၅။ ရဲရင့်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း

(၄) လောစကသည်းခြေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ မျက်စေ့အကြည်ဓာတ်ကိုကြည်လင်စေ၍ရူပါရုံကိုမြင်နိုင်စေခြင်း

(၅) ဘာဇကသည်းခြေ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အရေပြားကိုထွန်းလင်းတောက်ပစေခြင်း

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ပကတိအပူချိန်၉၈.၆ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ရှိစေခြင်း

သလိပ်ဒေါသ၏ဇီဝလုပ်ငန်း

- ကလာပ်စည်းများတစ်ခုနှင့်တစ်ခုပြိုကွဲမသွားစေရန်ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း
- အခဲဖြစ်သောကလာပ်စည်းများအားကြီးထွားသိပ်သည်းအောင်ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း
- အရည်ကလာပ်စည်းများအားယိုစီးအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း

(၁) အဝလမွှာကသလိပ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ရင်ခေါင်း၊လည်ပင်းနှင့်တိကခေါ်သုံးခွဆိုင်များမပျက်စီးစေရန်ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း

၂။ နှာဘုံးကလာပ်စည်းများကိုဖွဲ့စည်းပေးခြင်း

၃။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေခြင်း

၄။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

၅။ လိုချင်တပ်မက်မှုနည်းခြင်း

၆။ အားထုတ်မှုကိုဖြစ်စေခြင်း

၇။ ဉာဏ်ပညာနှင့်အသိတရားများကိုဖြစ်စေခြင်း

၈။ ပြည့်ဖြိုးဖောင်းကြွစေခြင်း

(၂) ကိလေဒကသလိပ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အစာကိုမြိုသွင်းရာ၌လိုအပ်သလိုဖွင့်၊ပိတ်ခြင်း

၂။ အဆီအစေးဓာတ်ကိုဖြစ်စေခြင်း

၃။ ကြွင်းသောသလိပ်တို့၏တည်ရာဌာနများကိုနူးညံ့စေခြင်း

(၃) ဗောဓကသလိပ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အရသာကိုသိစေခြင်း

၂။ အစာများအားအဆီအစေးဓာတ်ကိုပေးခြင်း

၃။ အစာဝင်ရန်လမ်းကြောင်းကိုပြေပြစ်ချောမွေ့စေခြင်း

(၄) တပွကသလိပ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများအား အဆီအစေးကိုပေးလျှက်အာရုံနှင့်ဣန္ဒြေတို့ကိုရောင်ရဲစေခြင်း

၂။ အလေ့ကသလိပ်၏အားရှိမှုကိုဖြစ်စေခြင်း

(၅) သိလေသကသလိပ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ အရိုးအဆစ်အဆက်များ၌အစေးဓာတ်ကိုပေးခြင်း

၂။ အဆီအစေးဓာတ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

၃။ လက်၊ခြေအစိတ်အပိုင်းတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကိုအားရှိစေခြင်း

ဝမ်းမီးနှင့်ဓာတ်မီး

ဝမ်းမီး

ဝါးမျိုစားသောက်သော အစာအာဟာရများကို ရသရည်နှင့် မလကွဲစေရန် ချေချက်ပေးနိုင်သော အပူစွမ်းအင် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ဓာတ်မီး

ရသစသော ဓာတ်(၇)ပါးရှိ မီးကို ခေါ်ဆိုသည်။ ကလာပ်စည်းအဆင့်ဆင့်ကို တည်ဆောက် ထုတ်လုပ် သွားနိုင်သည်။

ဩဇာဓာတ်၏ဇီဝလုပ်ငန်း

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများ၏အဓိကအင်အားကိုဖြစ်စေခြင်း

၂။ အသက်ကိုရှည်စေခြင်း

၃။ သတိ၊ ပညာ၊ မာန၊ ဝိရိယစသောနာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာဣန္ဒြေတို့အားကြည်လင်တောက်ပစေခြင်း

၄။ အသားအရေကိုသန့်ရှင်းစေခြင်း

၅။ ဥသွာဓာတ်မီးကိုမပျက်စီးအောင်စောင့်ရှောက်စေခြင်း

၆။ သတ္တဝါတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ထူးများကိုဖြစ်စေခြင်း