

ဘေသဇကပ
ဆေးဝါးဖော်စပ်မျှနည်းစနစ်များ

ကပ္ပ ဆိုသည်မှာ သဘာဝဆေးများကို အလုံး ၊ အပြား၊ အမှန် ၊ သတ္တုရည် စသည်ဖြင့် ကောင်းစွာပြုလုပ်ပုံများကိုခေါ်သည်။

လူတို့သည် အနှစ် ၅၀၀၀ မတိုင်မီက အာဟာရအနေဖြင့် သစ်သီးဝလံများကို အစိမ်းစားခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက် လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်စုံသောကြောင့် အရွက်များကိုကြိတ်လျက် စားကြသည်။

ထိုမျှနှင့် တင်းတိမ်မှု မရှိသောကြောင့် ညစ်၍ သတ္တုရည် ကိုသုံးခဲ့ကြသည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် အာသာဆန္ဒသည် တဆင့်ထက်တဆင့် တိုးတက်လာပြီးလျှင် ထိုအာသာဆန္ဒကို ပြည့်ဝလာစေရန် အခြောက်လှမ်း၍ အမှန် အလုံး စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရေအေးတွင်စိမ်လျက် လည်းကောင်း၊ ရေနွေးတွင်ပြုတ်လျက် လည်းကောင်း၊ ရေထက်ဝက်ကျိုခြင်း၊ သုံးပုံတစ်ပုံကျွင်းကျိုခြင်း၊ လေးပုံတစ်ပုံကျွင်းကျိုခြင်းများ ပြုလုပ်လာကြသည်။

ဤမျှနှင့် မကျေနပ်သေးဘဲ ရသဓါတ်များကို ထုတ်ယူအသုံးပြုလာကြသည်။

ထိုသို့ဆေးအစမ်းသက်သက်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြရာမှ မိမိတို့၏ အာသာဆန္ဒ မပြည့်ဝနိုင်မှုကို အကြောင်းပြုလျက် ဓါတ်တရားများ ထုတ်နှုတ်အသုံးပြုခြင်း၊ ကြိဆတီထွင်လျက် ပြုပြင်ဖော်စပ်ခြင်းကို ကပ္ပဟုခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကပ္ပသည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်

(၁) ဩသဓ ကပ္ပ

(၂) အာဟာရ ကပ္ပ ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။

(၁) ဩသဓ ကပ္ပ

ကသာယ ကပ္ပ = ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး များဖော်စပ်ခြင်း

သန္ဓနကပ္ပ = ဆေးများကို စိမ် ၍ အမျိုးမျိုး ဖော်စပ်ခြင်း

သေ့ဟကပ္ပ = ဆီဆေးများ ဖော်စပ်ခြင်း

အညကပ္ပ = အခြားသော ဆေးမှန်၊ ဆေးလုံး၊ ဆေးပြားစသည်တို့ကို
ဖော်စပ်ခြင်း ဟူ၍ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် (၄)မျိုးရှိသည်။

ကသာယ ကပ္ပ

ကသာယ ကပ္ပ ကို ကသာယ ယေန ၊ ပဉ္စရသ ကသာယ ယောနိ ဟုခေါ်သည်။ ထိုကသာယကပ္ပတွင်

၁. သရသကပ္ပ = သတ္တုရည်ဆေးများ
၂. ကက္ကကပ္ပ = ကြိတ်ဆေးများ
၃. ကွာထ = ပြုတ်ဆေးများ
၄. ဟိမ = စိမ်ဆေးများ
၅. ဖဏ္ဍ/ ပဏ္ဍ = ရေဖျောဆေးများ ဟူ၍ (၅)မျိုးရှိသည်။

ဤ သရသကပ္ပ စသော ပဉ္စ ကသာယ ဆေးမျိုးတို့သည် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် ပခါနမူလဖြစ်သည်။
ကျန်သော သန္ဓနကပ္ပ၊ သေ့ဟကပ္ပ၊ အညကပ္ပ တို့သည် ပဉ္စ ကသာယ ဆေးမျိုးတို့၏ နောက်မှ
(သို့) ပဉ္စ ကသာယ ဆေးမျိုးတို့ကို မှီ၍ ဖော်စပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပဉ္စရသ ကသာယ ယောနိ ဟူသည် အငန်အရသာမှတစ်ပါး ကျန်သောအရသာ (၅)မျိုး ဖြင့်
ဖော်စပ်ပြုလုပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ---

ဓုရ ကသာယ= အချိုအရသာ ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး

အမ္ဗိလ ကသာယ= အချဉ်အရသာ ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး

ကဋုက ကသာယ= အစပ်အရသာ ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး

တိတ္ထိ ကသာယ = အခါးအရသာ ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး

ကသာယကသာယ= အဖန်အရသာ ဖန်ဆေး၊ စိမ်ဆေး

ထိုသရသကပ္ပသည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး အစွမ်းထက်ပုံခြင်း မတူကြပေ။

ဥပမာ

ဖဏ္ဏ ဆေးထက် ဟိမဆေးက ထက်မြက်သည်။

ဟိမ ဆေးထက် ကွာထ ဆေးက ထက်မြက်သည်။

ကွာထ ဆေးထက် ကက္က ဆေးက ထက်မြက်သည်။

ကက္က ဆေးထက် သရသ ဆေးက ထက်မြက်သည်။

ကပ္ပခေါ် ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းများတွင် အောက်ပါအတိုင်း အခန်းကဏ္ဍများ ခွဲခြားထားပါသည်။

၁။ ဘေသဇ္ဇိမ္မာနသလာ = ဆေးချက်ရုံ

၂။ ဘေသဇ္ဇ နိမ္မန ဥပကရဏ = ဆေးချက်ရုံသုံးကိရိယာများ

၃။ သရသ ကပ္ပ = သတ္တုရည်ဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၄။ ကက္ကကပ္ပ = ကြိတ်ဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၅။ ကွာထ ကပ္ပ = ပြုတ်ဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၆။ ဟိမ ကပ္ပ = အအေးစိမ် (သို့) အနွေးစိမ်ဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၇။ ဖဏ္ဏ/ ပဏ္ဏ ကပ္ပ = ရေဖျောဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၈။ သန္ဓနကပ္ပ = စိမ်ဆေးရည်ဖော်စပ်ပုံ

၉။ သွေဟကပ္ပ = ဆီဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

၁၀။ အညကပ္ပ = အခြားသော ဆေးမှန်၊ ဆေးလုံး၊ ဆေးပြားစသည်တို့ကို
ဖော်စပ်ပုံ

ဟူ၍ အခန်း ၁၀ ခန်း ဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

ဆေးပစ္စည်းဖော်စပ်ပုံခြင်းမတူရပုံ

ဆေးပစ္စည်းများကို သတ္တုရည်၊ ကြိတ်ဆေး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ဖော်စပ်ခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ထိုဆေးပစ္စည်းများ၏ သဘာဝတရားပေါ်တွင် တည်လေသည်။

- (၁) အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းများသည် အစိုဖြစ်နေပါက သတ္တုရည် ဆေးမျိုး (သို့) ကွာထပြုတ်ဆေးရည် စသည်တို့ကို ဖော်စပ်ကြ၏။
- (၂) အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းများသည် ပထဝီဓါတ် လွန်ကဲသော ဆေးမျိုးဖြစ်ခဲ့ သော် အမှုန့်ဆေးမျိုးကို ဖော်စပ်ကြ၏။
- (၃) အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းများသည် ပထဝီဓါတ်၊ အာပေါဓါတ် နှစ်ပါးလွန်ကဲ ခဲ့သော် ကြိတ်ဆေးမျိုးကို ဖော်စပ်ကြ၏။
- (၄) အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းများသည် အာပေါဓါတ် သက်သက်သာ လွန်ကဲခဲ့သော် သတ္တုရည် ဆေးမျိုး ကို ဖော်စပ်ကြ၏။
- (၅) အစပ်အရသာ၊ မွေးကြိုင် အနံ့ရှိ၍ ဝါယောဓါတ်နှင့် တေဇောဓါတ်လွန်ကဲ သော ဆေးမျိုး ဖြစ်ပါက အမှုန့်ဆေးများ၊ ကြိတ်ဆေးများ၊ ဟိမ၊ ဖဏ္ဏ ဆေးမျိုး တို့ကို ဖော်စပ်ကြ၏။ အကြောင်းမူ ဝါယောဓါတ် လွန်ကဲသော ဆေးမျိုးကို ပြုတ်ဆေးမျိုး ပြုလုပ်ခဲ့သော် ဝါယောဓါတ်နှင့် တေဇောဓါတ်ကြောင့် တို့သည် ဆေးအာနိသင်တို့သည် လွင့်ပါးကုန်တတ်၏။
- (၆) အချို့ဆေးများကိုမူ မိမိတို့ရှိ အကျိုးကိုယတ်စေသော ပဏာဝများကို ကင်း စေရန် အဆီထုတ်၍ ချက်ကြ၏။

ဥပမာ - ချီးသီးကို အဆီထုတ် ချက်ခြင်းကဲ့သို့တည်း။

သရသ (သို့) သွရသ သတုရည်ဆေးများ ဖော်စပ်ပုံ

မိုး၊ မီး၊ အပူ၊ အအေး၊ ပိုး စသည်တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းမရသော စိုစွတ်ဆေးပစ္စည်းများကိုယူပြီးလျှင် ချက်ခြင်း ယန္တရားစက်တစ်ခုခု (သို့) ထောင်းထု ပြီးလျှင် အဝတ်တွင်ထည့်၍ ညစ်ယူအပ်၏။

ထိုအရည်ကို သွရသဟူ၍လည်းကောင်း၊ အင်္ဂါရသဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆို၏။

ဆေးပစ္စည်းများသည် ခြောက်နေခဲ့သော် အမှုန့်ပြုလျှက် ထိုဆေး၏ အလေးချိန်ထက် နှစ်ဆရသောရေတွင် တစ်နေ့နှင့်တစ်ညစိမ်ပြီးနောက် နယ်လျက် ထုတ်ယူ၍ရသော အရည်သည်လည်း သတ္တုရည်ပင်ဖြစ်သည်။

၎င်းအရည် ကို ဒုတိယသွရသဟု ခေါ်၏။

ထို့ပြင် ခြောက်သော ဆေး၏ ရစ်ဆထက် ရေကိုရောပြီး ၎င်းနှစ်ပါးကို မြေအိုး၌ထည့်ပြီး မီးဖြင့်ချက်၍ လေးပုံတစ်ပုံကြွင်းသောအခါ အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူ၍ရသော အရည်ကို တတိယသွရသဟု ခေါ်သည်။

သတ္တုရည် သုံးဆတွင် (၉%) ရသော အယ်ကိုဟော တစ်ဆကို ထည့် ပြီး (၇)ရက်အထိ ထားပြီးနောက် အဝတ်နှင့် စစ်လျက် ပုလင်းတွင် ထည့်ထားနိုင်၏။

ဆေးသောက်ရန်ပမာဏ

ပထမပြုလုပ်၍ရသော သွရသဆေးမှာ ကြေးခဲသောကြောင့် နှစ်တိုလာ (၂၄ ဂရမ်) သောက်အပ်၏။

‘ ဒုတိယနည်းဖြင့် ပြုလုပ်၍ရသော သွရသဆေးကို လေးတိုလာ (၄၈ ဂရမ်) သောက်အပ်၏။
တတိယနည်းဖြင့် ပြုလုပ်၍ရသော သွရသဆေးကို လေးတိုလာ (၄၈ ဂရမ်) သောက်အပ်၏။

သတ္တုရည်တွင်ထည့်ဆေးများအတိုင်းအတာ

သတ္တုရည်ဆေးတွင် လိုအပ်သလို ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ သကြား၊ ဆီ၊ ဇီယာ စသော ဆေးများထည့်၍ အသုံးပြုတတ်ကြ၏။

အကယ်၍ ထည့်သွင်း အသုံးပြုလိုပါက သတ္တုရည် (၁၂) ပဲသားတွင် (၆)ပဲသား ထည့်၍သုံးနိုင်၏။

အကယ်၍ ဆား၊ ပြာဆားနှင့် အခြားဆေးမှုန့်များကိုထည့်၍ အသုံးပြုလိုပါက ရောဂါနှင့် လူနာ အင်အားကို ကြည့်၍ ထည့်ရ၏။

သတ္တုရည်ဆေးအသုံးပြုပုံ

သတ္တုရည်ဆေးမျိုးသည် ဂရုဏ်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ရောဂါပြင်းထန်၍ လူနာအင်အားရမှ တိုက်ရ၏။

ဂရုဏ်ရသောကြောင့် ကျေကျက်ခဲ၏။

အကယ်၍ လူနာသည် ဝမ်းမီးနွံနေခဲ့သော် သတ္တုရည်ကို အသုံးမပြုရ။

ပုဋ္ဌပါကနည်းဖြင့်စီရင်နည်း

အချို့သောဆေးပစ္စည်းတို့သည် ကြိတ်ခြင်းဖြင့် အရေသည်ကောင်းစွာ မထွက်ချေ။ ထိုကဲ့သို့သော ဆေးမျိုးကို ပုဋ္ဌပါကနည်းဖြင့် ရေကို ထုတ်ယူကြသည်။

ဥပမာ - မုယားကြီး၊ တမာ

ပုဋ္ဌပါက လုပ်လိုသော ဆေးတို့ကို ရေးဦးစွာ ပညောင်ရက် (သို့) သပြေရက်တို့ဖြင့်ထုတ်၍ မြေထုလက်နှစ်သစ်မံပြီးလျှင် ထက်သောမီးနှင့် ဖုတ်ရ၏။

နီရဲလာသောအခါ ထုတ်ယူ၍ အေးသောအခါ မြေကြီး၊သစ်ရက်စသည်တို့ကို ခွာပြီးလျှင် ဆေးကို ထုတ်ယူ၍ အရည်ကို ညစ်ယူရ၏။

၎င်းကို ပုဋ္ဌပါကဟု ခေါ်၏။

သောက်ရန်ပမာဏမှာ တပိုလ် (၄၈ ဂရမ်) ဖြစ်၏။

သတ္တုရည်ဆေးနမူနာ

အမတသရသ ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တုရည်

ဆင်တုံးမနွယ်ကို ရေစင် ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး အရည်ကို ညစ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်သည် ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည်ဆေးဖြစ်၏။

ဆေးအညွှန်း

ပျားရည်နှင့်ရော၍ သောက်ခဲ့သော်လည်းကောင်း၊ နန္ဒင်းမှုန့်နှင့် ရော၍ သောက်ခဲ့သော်လည်းကောင်း ပမေဟရောဂါ အမျိုးမျိုးပျောက်ကင်း၏။
(ပမေဟရောဂါ= ဆီးပျက်ရောဂါ Urinary disorder)

မှတ်ချက်

ဤသတ္တုရည်ဆေးမျိုးသည် ဆေးမယ်တစ်မျိုးတည်းကို အသုံးပြုသော ဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ပဉ္စငါးပါးစလုံးမှ အရည်ထုတ်ယူနိုင်၏။

သတ္တုရည် ဆေးများကို အများအားဖြင့် နည်းတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးတွင် သရသ သဒ္ဒါကို ထည့်၍ သုံးကြ၏။

ဥပမာ -

- | | | |
|-----------|---|--|
| ဝါသက သရသ | = | မုယားကြီး သတ္တုရည်ဆေး (+ပျားရည်= အဖျား၊ ချောင်းဆိုး) |
| တုလဆီ သရသ | = | ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ဆေး (ဝိသမ အဖျား) |

- ဂျမ္မု သရသ = သပြေသီးသတ္တုရည်ဆေး (သွေးဝမ်း)
 အရံဒြက သရသ = ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ဆေး (ချောင်းဆိုး)

ကက (သို့) ကလကြိတ်ဆေးများ ဖော်စပ်ခြင်း

အရည်ရသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို ကြိတ်ထားသော အစိုင်အခဲ ကိုကြိတ်ဆေးဟုခေါ်၏။
 ကြိတ်ဆေးဖြစ်အောင် စိုစွတ်သော ဆေးပစ္စည်းများကို ကျောက်ပြားစသည်တို့ဖြင့် ကြိတ်ရသည်။
 အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းသည် ခြောက်သွေ့နေခဲ့သော် ရေဆွတ်လျက် ကြိတ်ရသည်။
 ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို ကလ္လဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဓ ပက္ခေပ ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်သည်။

ထည့်ဆေးအတိုင်းအတာ

ကြိတ်ဆေးတွင် ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ ဆီတို့ကို ထည့်လိုခဲ့သော် ကြိတ်ဆေးထက် နှစ်ဆထည့်ရမည်။
 သကြား၊ ကြံသကာနှင့် ထန်းလျက်ကို ထည့်ခဲ့သော် ဆတူထည့်ရမည်။
 နို့ရည်မျိုး၊ ရေအစရသော အရည်ပစ္စည်းတို့ကို ထည့်ခဲ့သော် ကြိတ်ဆေးထက် (၄)ဆ ထည့်ရမည်။

ကြိတ်ဆေးနမူနာ

နိမ္မကက္ကတမာကြိတ်ဆေး

တမာရက်ကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးလျက် ရေအနည်းငယ်နှင့်ရော၍ ကျောက်ပြား
 ပေါ်တွင် ကြိတ်ပေးခဲ့သော် နိမ္မကက္ကတမာ ကြိတ်ဆေး ဖြစ်၏။

ဆေးအညွန့်

အနာပေါ်တွင်လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် (သို့) အနာပေါ်တွင် စည်းပေးခဲ့သော် အနာတွင်
 ပိုးမတွယ်ခြင်း၊ အသားနုတက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။ စားခဲ့သော် နူနာရောဂါ၊ ပျို့အန်သောရောဂါ
 စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မှတ်ချက်

ကြိတ်ဆေးသည် ဆေးတစ်မယ်တည်းကို အသုံးပြုသောဆေးမျိုးဖြစ်၍ ၎င်းဆေးသည် သစ်ပင်လောကမှ ပစ္စည်းငါးပါးလုံးကို အသုံးပြုနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ကြိတ်ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို ရောစပ်၍လည်းကောင်း (သို့) အားလုံးရောကြိတ်၍လည်း ကောင်း အသုံးပြုနိုင်၏။

ကတ္တကြိတ်ဆေးကို အများအားဖြင့် ဆေးအစိုများ၏ ပင်စည်၊ အစေး၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ အရက်၊ အသီးတို့ကို ပြုလုပ်ကြ၏။

အာယုဗေဒကျမ်းလာ ဆေးနည်းများတွင် ကြိတ်ဆေးနည်းများ၏ အမည်အဆုံးတွင် ကတ္တဟူသော အမည်ပါရလေသည်။

ဥပမာ -

- | | | | |
|-----|----------------|---|----------------------|
| (၁) | နိမ္မပတ္တ ကတ္တ | = | တမာရက်ကြိတ်ဆေး |
| (၂) | ရသာန ကတ္တ | = | ကြက်သွန်ဖြူကြိတ်ဆေး |
| (၃) | ပိပ္ပလီ ကတ္တ | = | ပိတ်ချင်းသီးကြိတ်ဆေး |

ကွာထ ကျိုဆေးများဖော်စပ်ခြင်း

သန့်စင်၍ အပြစ်ဒေါသများမှကင်းသော ဆေးပစ္စည်းများကို ရေနံနှင့် ရော၍ မီးနှင့်ကျိုပြီး အသုံးပြုသော ဆေးမျိုးကို ကွာထကျိုဆေးဟုခေါ်၏။

ပြုလုပ်ပုံ

ဆေးပစ္စည်းများကို သေးသေးငယ်ငယ်ဖြတ်တောက်၍ ထိုဆေးထက် (၁၆) ဆရသော ရေကို မြေအိုး၌ထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းအိုး၏ မျက်နှာဝကို မဖုံးမပိတ်ဘဲ မီးဖိုပေါ်တွင် မီးနွံနွံဖြင့် ချက်ရ၏။ အိုးဝကို ဖုံးပိတ်လျှင် ၎င်းကွာထဆေးသည် ဂုဏ်သတ္တ မရ။ ရစ်ပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျန်လျှင် ဆေးအိုးကို ချ၍ ကြွေခွက်၊ ဖန်ခွက်၊ ငွေခွက်၊ ကျောက်ခွက်တို့အတွင်းသို့ အဝတ်ဖြင့် စစ်၍ ထည့်ရသည်။ (သို့) မြေအိုး၊ မြေခွက်တို့၌ ထည့်ရသည်။

၎င်းအရည်ကို ကွာထဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကသာယဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗတဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်၏။

တနည်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(၁) ကြိုတင်စီမံပုံ

ဆေးများကို မကျိမီဆေးပစ္စည်းကို အပြုသဘောအတိုင်းထားပါ။ သစ်သားကဲ့သို့ မာကျောသော ဆေးပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ပါက ၎င်းအစငယ်ကလေးများအထိ ပြုလုပ်ပါ။ မြူမှုန်ညက်ညက်ဖြစ်အောင် မပြုလုပ်ရ။ ကျိချက်လျှင် ခဲသွားတတ်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုဆေးမျိုးကို မကျိမီ ရေအေးတွင် ထည့်ထားပါ။

(၂) ကျိသောခွက်

ကျိသောခွက်ကို ထူသောသံဖြူခွက် (သို့) ကလိုင်းသုတ်ထားသော သံခွက် (သို့) ကလိုင်း သုတ်ထားသော ကြေးနီခွက်ကို အသုံးပြုကြ၏။

ပုံသဏ္ဌာန်သည် ရေတကောင်းပုံဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်း၏။ ထိုကျိအိုး ၏ အတွင်းတွင် အချိန်အတွယ် ပြဿနာများကိုလည်း ရေးသားထားကြ၏။

တနည်း လက်ကိုင်နှင့်တကွ အဖုံးပါလျက် အတွင်းတွင် သံဇကာအိတ် ကလေးများပါသော မြေခွက်ကို လည်း ပြုလုပ်ကြ၏။

အကယ်၍ အတွင်းအောက်ခြေတွင် လုပ်ရလုပ်စဉ် ကလိုင်းသုတ်ထား ခြင်းထက် ပိုမို၍ ခပ်ထူထူ ကလိုင်းသုတ်ထားခဲ့သော်လည်းကောင်း (သို့) ငွေရောင် သုတ်ထားသော သံဇကာများကို ခံထားခဲ့ သော်လည်းကောင်း ဆေးများကပ်၍ အနံ့မကောင်းခြင်း တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်နိုင်ချေ။

ရေထည့်ရန်အတိုင်းအတာ

ကျိဆေးပြုလုပ်ရန်အတွက် အဘယ်ကဲ့သို့သော ဆေးမျိုးတွင် ရေကို မည်ရေမည်မျှ ထည့်ရမည်။ မည်ရေမည်မျှ ကြွင်းကျန်အောင် ချက်ရမည်ဟူသော ပြဿနာ၌ အကျဉ်းချုပ်အဖြေမှာ ဆေးပစ္စည်းများ၏ ဂုဏ်သတ္တနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ၏ အနည်းအများအပေါ်တွင် အမှီပြုလျက် ရေထည့်ခြင်း၊ ကြွင်းရေကို ချန်ထားရခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ ထင်ရားစေအံ့။

နူးညံ့သော ဆေးပစ္စည်းမျိုးကို ရေ (၄) ဆထည့်၍ လေးပုံတစ်ပုံကြွင်း ကျိရမည်။

အလတ်အလတ်ဖြစ်သော ဆေးမျိုးတို့ကို ရေ(၈)ဆထည့်၍ လေးပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျိရမည်။

မာကျောသော ဆေးပစ္စည်းမျိုးတို့ကို ရေ(၁၆)ဆထည့်၍ ရစ်ပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျိရမည်။

အကယ်၍ ဆေးသုံးမျိုးစလုံးကို တပြိုင်တည်းရော၍ ကျိခဲ့လျှင် ရေ(၈)ဆထည့်၍ လေးပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျိရမည်။

ထည့်ဆေးများအတိုင်းအတာ

ကျိဆေးများတွင် အကယ်၍ သကြားကို ထည့်လိုခဲ့သော် လေရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါတို့၌ အစဉ်အတိုင်း လေးပုံတစ်ပုံ၊ ရစ်ပုံတစ်ပုံ၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံ ထည့်ရမည်။ ပျားရည်ကိုမူ ထိုရောဂါ(၃)မျိုးတို့၌ အစဉ်အတိုင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံ၊ ရစ်ပုံတစ်ပုံ၊ လေးပုံတစ်ပုံ ထည့်ရမည်။

အကယ်၍ ဇီယာ၊ သဘောပွဲလျက်၊ သိန္ဓော၊ ကျောက်သွေး၊ ရနုခို၊ ကြိကဍုတ် (၃)ပါး အစရသော ဝတ္ထုတို့ကို ကွာထ၌ ရောလျှင် (၄)ပဲထည့်ရသည်။

ကြိတ်ဆေးများ၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ ထန်းလျှက်၊ နွားကျင်ငယ်တို့ကို ထည့်လိုခဲ့သော် (၃)ကျပ်သားမျှကိုသာ ထည့်ရမည်။

အသုံးပြုပုံ

လေရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါတို့၌ ပူပူသောက်ရသည်။

သည်းခြေရောဂါ၌ အေးမှသောက်ရသည်။

ဟိရိတကျာဒိကွာထ

(၁) ကြဇုသီး

(၂) ဂျင်းခြောက်

(၃) ထင်းရူးဆီ

(၄) ဆင်တုံးမနွယ် တို့ကို တစ်ကျပ် ရစ်ပဲသားစီ။

ဤဆေးများကိုရေ(၂၄)ကျပ်သားနှင့်ကျိုပါ။ (၆)ကျပ်သားကြွင်းသော အခါ အောက်သို့ချပါ။ ထိုကျိဆေးရည်တွင် နွားကျင်ငယ်နှင့် သဘောပွဲလျက်ကို အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

ဆေးအညွှန်း

ဤဆေးတို့ကို သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာအားဖြင့် သောက်ခဲ့ သော် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဟိမကပ (ရေအေးစိမ် (သို့) ရေနွေးစိမ်ဆေးများ)

ဆေးပစ္စည်းများကို ထုထောင်းလျက် ရေပူ (သို့) ရေအေးတွင် တစ်ညလုံးစိမ်လျက် နံနက်အခါတွင် အဝတ်နှင့်စစ်ပါ။ ၎င်းဆေးကို ဟိမကပ (သို့) သီတကပ္ပဟုခေါ်၏။ သီတ ကသာယ ဟူ၍လည်းခေါ်ကြ၏။

မှတ်ချက်

ဤဆေးများသည် ရေနွေးတွင် စိမ်သော်လည်း မပြုတ်ရသောကြောင့် ကွာထဆေးမျိုးတွင် မပါဘဲ ဟိမကသာယဆေးတွင် သွင်းယူထား၏။

ရေထည့်ရန်အတိုင်းအတာ

ဆေးပစ္စည်းတစ်ကျပ်ရစ်ပဲသားဖြစ်လျှင် ရေဆယ့်နှစ်ကျပ်သား ထည့်ရမည်။

တနည်း

လေးတိုလာ(၄ ကျပ်)ရသောဆေးကို ထောင်းထု၍ ရေနစ်ဆယ့်လေး တိုလာ (၂၄ ကျပ်) ရသော ရေနှင့် ရော၍ ထည့်ရမည်။

မှတ်ချက်

ဤဟိမကသာယဆေးမျိုးသည် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၌ အများအားဖြင့် အသုံးပြု၏။

ဟိမကသာယနမူနာ

အမွှာဒိဟိမဆေး

(၁) သရက်ခေါက်

(၂) သပြေခေါက်

(၃) ထောက်ကြန့်ခေါက်

ဇေးဦးစွာ ဤဆေးများကို အမှုန့်ပြုရသည်။ထို့နောက် ရေတွင် တစ်ည လုံး စိမ်ရသည်။ နံနက်တွင် သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာဖြင့် ပျားရည်နှင့် ရော၍ သောက်ရသည်။

ဆေးအညွှန်း

သွေးအနံ၊ သွေးကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဖဏ္ဍာ (ဖံဍ) ကပ ရေဖျော်ဆေးများဖော်စပ်ပုံ

ဆေးပစ္စည်းများကို ရေနွေးတွင် ၎င်းရေအေးသည်အထိ စိမ့်၍နယ်ပြီး လျှင် စစ်၍အသုံးပြုသော ဆေးမျိုးကို ဖဏ္ဍာဆေးဟု ခေါ်၏။

ရေနွေးထည့်ရန်အတိုင်းအတာ

ဆေးမှုန့် (၃)ကျပ်သားတွင် ရေနွေး(၁၂)ကျပ်သားထည့်ရသည်။ အကယ်၍ ဆေးပစ္စည်းများသည် တိက္ခာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဆေးပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ပါက ဆေးမှုန့် (၁၂)ပဲသား (သို့) (၁)ကျပ်သား (၈)ပဲသား တွင် ရေနွေး(၁၂) ကျပ်သားထည့် ရမည်။

ဆေးထည့်ရန်အတိုင်းအတာ

ဖဏ္ဍာဆေးတွင် သကြား၊ ထန်းလျက်စသည်တို့ကို ထည့်လိုခဲ့သော် ကွာထဆေးကဲ့သို့ ထည့်ရမည်။

ဖဏ္ဍာဆေးနမူနာ

မမူကပုပ္ဖုဒိဖဏ္ဍာ

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ၁။ မယ်ဇယ်ပွင့် | ၈။ ရေမနေခေါက် |
| ၂။ နွယ်ချို | ၉။ ကံကော်ဝစ္ဆ |
| ၃။ နံ့သာနီ | ၁၀။ ကြိဖလ |
| ၄။ သတွက်သီး | ၁၁။ ဥပသက |
| ၅။ ကြွက် | ၁၂။ စပျစ်သီး |
| ၆။ ကြာပွင့် (ကြာဝစ္ဆ) | ၁၃။ ထမင်းရည် |
| ၇။ တောက်ရပ်ခေါက် | |

ဤဆေးများကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေနွေးတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် စစ်ပါ။ ထိုဆေးတွင် သကြားနှင့် ပျားရည်ကိုထည့်ပါ။

ဆေးအညွန့်

သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာအားဖြင့် သောက်ခဲ့သော် လေ၊ သည်းခြေဖျား၊ ပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချာချာလည် အောင်မူးခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သနာနကပ = စိမ်ဆေးရည်ဖော်စပ်ပုံ

အာသဝနှင့်အရိဌ စီရင်နည်း

အပြစ်ကင်း၍ လတ်ဆတ်သော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို ရေနှင့်တကွ ထိုမှ တပါး တပါးသော ဝတ္ထုတို့နှင့် တကွ အိုးခွက်၌ဆေးကို ထည့်၍ ထိုအိုး၏မျက်နှာဝကို ပိတ်ပြီးလျှင် မြေ၌မြုပ်၍ တစ်ဆယ့်ငါးရက်လွန်မှဖြစ်စေ၊ တစ်လလွန်မှဖြစ်စေ ထုတ်ယူ အပ်သောဆေးကို အာသဝဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အရိဌဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်၏။

အာသဝနှင့်အရိဌတို့၏ ထူးခြားချက်

အာသဝ

ရေနှင့်ဆေးမှုန့်တို့ကို မကျိုမပြုတ်ဘဲ ရေကိုအစိမ်းလိုက်စိမ်၍ ပြုလုပ် သောနည်းကို အာသဝဟု ခေါ်၏။

အရိဌ

ဆေးကို ရေနှင့်ကွာထပြု၍ စိမ်ပြီးပြုလုပ်သောနည်းကို အရိဌဟု ခေါ်၏။

အာသဝနှင့်အရိဌဆေးများ၏ တော်သင့်၊ မတော်သင့်

- (၁) စိမ်သောခွက်၏ အတွင်းနှင့်အပြင်အနားသို့ နားဖြင့်ကပ်၍ ထောင်ပါ။ အကယ်၍ ဆူပွက်သံများသည် ငြိမ်သက်သွားခဲ့သော် တော်သင့်ပြီဟု သိရမည်။
- (၂) ခွက်၏အဝဖွင့်လျှက် မီးခြစ်ဖြင့် ကပ်ကြည့်ပါက မီးသည် ငြိမ်းသွားခဲ့သော် မတော်သင့်ဘဲ ထပ်မံစိမ်ရမည်။ အဝတ်ကို ဖုံးပိတ်လျှက် ထပ်မံစိမ်ရမည်။ မီးမငြိမ်းလျှင် သင့်တော်ပြီဟု မှတ်ရမည်။

သတိ။ ဆေးရည်နှင့်နီးကပ်လွန်းစွာ မီးကိုမထားနှင့် ဆေးငွေ့ပြင်းလွန်းက မီးလောင်တတ်၏။

အမေးအကြိုင်းများထည့်ခြင်း

အာသဝနှင့် အရိဌဆေးတို့ကို မွေးကြိုင်စေရန်အတွက် လေးညှင်း၊ ဇာလာစသည့် မွေးကြိုင်သော ဆေးမှုန့်များကို ထည့်ရမည်။ ထိုမွေးကြိုင်သော ဆေးမှုန့် များကို ကဇော်ပေါက်ပြီးနောက် (သို့) အခိုးအငွေ့များ ငြိမ်းသွားသောအခါမှသာ ထည့်ရ မည်။ ထို့နောက် ၄ (သို့) ၅ နာရီမျှ ခွက်ကိုပိတ်ထားရမည်။ ထို့နောက်မှ စစ်ယူရမည်။

အကယ်၍ ကုံကမံ၊ ပရပ်မွေး၊ ကတိုးစသည်တို့ကို ထည့်လိုခဲ့သော် ကတိုးနှင့် ကုံကမံတို့ကို စိမ်ဆေးရည် အနည်းငယ်နှင့် ကြိတ်၍ထည့်ပါ။ ပရပ်ကို အယ်လ် ကိုဟောနှင့် စိမ်ပြီးထည့်ပါ။

သံ၊ ရေ စသည်တို့ကိုရောခြင်း

သံ၊ ရေတို့၏ ပြာများကို ထည့်မှသာ ဆေးနှင့် ရောသွားနိုင်လေသည်။ အကယ်၍ ချက်ခြင်း မရောသေးဘဲ ဆေးကို ချက်ခြင်း အသုံးပြုရ (၁၅)ရက်၊ (၂၀)ရက် အကြာတွင် ရောသွားလိမ့်မည်။

သေဟကပ = ဆီဆေးများဖော်စပ်ပုံ **Oleation (snehana)**

- applying oil to the body creates softness, fluidity, and moistness.

အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ဆီနှင့်ထောပတ်တို့ကို ဆေးများ ဖော်စပ်လျက် ရောဂါမြောက်များစွာတို့ကို ကုသခြင်းအတွက် ကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့၌ တွေ့ရနိုင်၏။

သို့ရာတွင် လေရောဂါများနှင့် စိတ်ရောဂါများတို့ကို အထူးအားဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ထို့ပြင် ဆီကို ရောဂါကြီးများ၌သာမက သာမညအသုံးအဖြစ်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုကြ၏။

ဥပမာ - အကယ်၍ နှာခေါင်းခြောက်ခဲ့သော် လက်ချောင်းများတွင် ဆီဆွတ်လျက် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ထည့်ကြ၏။ ဦးခေါင်း၊ နား၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်တို့၌ ဆီဖြင့် နယ်ကြ၏။

- ထောပတ်၊ ဆီ၊ ဆေး ချက်နည်းဥပဒေသ

ကြိတ်ထားသောဆေးဘက်များ၏ လေးဆထက် ထောပတ် (သို့) ဆီတို့ကို ယူပါ။

- ဥပမာ. . . ကြိတ်ဆေး ၁ ကျပ်. . ဆီ - ၄ ကျပ် - . . နွားနို့ ၈ ကျပ်
 - တပေါင်းတည်းပြုပြီး မီးနှင့်ကျိုချက်ပါ။
 - အားလုံးခမ်းပြီး

- ဆီနှင့်ထောပတ် အလေးချိန်ကျန်လျှင် မီးဖိုမှချပါ။

ဆီဆေးဖော်စပ်ရာ၌ သိရရန်အချက်(၅)ချက်

- (၁) ဆီသည် အခြားသော မကောင်းသည့်အနံ့အသက်မရခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း ရရမည်။
- (၂) ဆီဆေးဖော်စပ်ရာ၌ အခြားသောဆေးများနှင့် ရောစပ်ခြင်းကြောင့် အနံ့ အသက်မကောင်းခြင်း၊ မသန့်ခြင်းမရစေရ။
- (၃) ဆီဆေးဖော်စပ်ရန်အတွက် ဆေးပစ္စည်းများကို ပြုတ်ဆေးနည်းအရ ပြုတ်ထားသော ဆေးများ ဖြစ်ရမည်။
- (၄) ဆီဆေးများ၌ အရည်သဘောရသော ဆေးပစ္စည်းများကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ရောနှောခြင်း ပြုလုပ် ရ သည်ကို သတိထားရမည်။
- (၅) ဆီဆေးသည် ကောင်းစွာတော်သင့်ပြီလား (သို့) မတော်သင့်သေးဘူးလားကို သတိထားရမည်။

ထို့ပြင်

ဆီဆေးဖော်စပ်ရန်အတွက် ပြုတ်ဆေးများကို ပြုတ်သောအခါ “သိင်္ဂီရေကျမ်း” လာ ဤစည်းကမ်းချက် များကိုလည်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြရမည်။

- (က) ၁၂ ပဲသားမှ (၃)ကျပ်သားအထိ အလေးချိန်ရသော ဆေးပစ္စည်းများကို ပြုတ်ဆေး ပြုလုပ်လိုခဲ့သော် ဆေးထက် ရေကို (၁၆)ဆ ထည့်ရမည်။
- (ခ) (၃)ကျပ်သားမှ (၁၂)ကျပ်သားအထိ အလေးချိန်ရသော ဆေးပစ္စည်းများကို ပြုတ်ဆေး ပြုလုပ်လိုခဲ့သော် ရေ(၈)ဆ ထည့်ရမည်။
- (ဂ) (၄၈)ကျပ်သားမှ အလေးချိန် (၁၂၂)ပိဿာနှင့် (၈၈)ကျပ်သားအထိရသော ဆေးပစ္စည်းများကိုမူ ရေလေးဆ ထည့်ရမည်။

- (ဃ) ပြုတ်ဆေးသက်သက်ဖြင့် ဆီဆေးဖော်စပ်လိုလျှင် ပြုတ်ဆေးပစ္စည်း၏ အမှုန်ကို သာ ဆီဆေးတွင် ထည့်ရမည်။ နောက်ထပ်ရေထည့်ရန် မလိုချေ။

ဆီဆေး၌ အရည်သဘောရသော ဆေးများဖြင့် ဖော်စပ်ရာ၌ လိုက်နာ ရန် စည်းကမ်းချက်များသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

- (က) ဆီဆေးဖော်စပ်ရာ၌ အရည်ဆေးမျိုးကို (၅)မျိုးထက် ပိုမိုရောစပ်လိုခဲ့လျှင် အရည်ဆေးမျိုးကို ဆီနှင့်ဆတူထည့်ပါ။
- (ခ) အကယ်၍ အရည်ဆေးမျိုးသည် (၅)မျိုးအောက် လျော့ခဲ့သော် ထိုအရည် ဆေးမျိုးကို ဆီဆေးအတိုင်းအတာ၏ လေးဆယူရမည်။

- (ဂ) အကယ်၍ ဆီဆေးဖော်စပ်ရာ၌ ကြိတ်ဆေးများကို မထည့်လိုခဲ့သော် အရည် ဆေးသက်သက်ဖြင့် ဆီဆေးဖော်စပ်နိုင်သည်။

တော်သင့်ပြီဖြစ်သော ဆီဆေးနှင့် မတော်သင့်သောဆီဆေးဟု သိရရန်လက္ခဏာများ

- (က) ဆီဆေးအတွင်းရ ကြိတ်ဆေးများကို လက်များဖြင့် နယ်သောအခါတွင် လုံးသွားသောအခါ၌လည်းကောင်း
 (ဝါ) လုံး၍ ရသောအခါ၌လည်းကောင်း
 (ခ) မီးကျိုးခဲများကို ထည့်သောအခါ ကျိကျိဟူသော အသံမကြားရခြင်း
 (ဂ) ဆီနှင့်ထောပတ်တို့ကို ချက်စဉ် အမြှုပ်များ မထွက်ခြင်း
 (ဃ) ဆီနှင့်အနံ့၊ အဆင်း၊ အရသာများသည် မှန်ကန်လာခြင်း
 ဤကား တော်သင့်ပြီဖြစ်သော ဆီဆေးများဖြစ်သည်။ ဤဆေး လက္ခဏာများ မရသေးလျှင် မတော်သင့်ဟု သိရမည်။

ဆီကျက်ပုံ(၅)မျိုး

ဆီချက်ပုံသည်

- (၁) မုဒုပါက - နူးညံ့သောကျက်နည်း
 (၂) မဇ္ဈမပါက - အလယ်အလတ်ကျက်နည်း
 (၃) ခရပါက - ကြမ်းတမ်းသောကျက်နည်း
 (၄) ဒဒ္ဒပါက - ကျွမ်းသောကျက်နည်း
 (၅) အာမပါက - စိမ်းသောကျက်နည်း
 (၁) ကျက်ပြီးသောဆီဆေးအတွင်းမှ ကြိတ်ဆေးကို ထုတ်လျက်ကြည့်ခဲ့သော် ကြိတ်ဆေးတွင် အရည်အစိတ်အပိုင်းကို အနည်းငယ်တွေ့ရငြားအံ့။ ထိုဆေးမျိုးသည် မုဒုပါက နူးညံ့သော ကျက်နည်းမည်၏။
 (၂) ကြိတ်ဆေးတွင် ရေအစိတ်အပိုင်းကို မတွေ့ရဘဲ လက်နှင့်နာနာဖြစ်ကြည့်ပါက နူးညံ့သော အတွေ့အထိရ၏။ ထိုဆေးမျိုးသည် မဇ္ဈမပါက အလယ်အလတ် ကျက်နည်းမည်၏။
 (၃) ကြိတ်ဆေးသည် အနည်းငယ်ကြမ်းခြင်း၊ မာခြင်းရ၏။ ထိုဆေးမျိုးသည် ခရပါက ကြမ်းတမ်း သောကျက်နည်း ဖြစ်၏။

- (၄) ကြိတ်ဆေးသည် မာကျော၍ ကျွမ်းသွား၏။ ထိုဆေးမျိုးသည် ဒဒ္ဒပါကကျွမ်း သောကျက်နည်း မည်၏။
- (၅) ကြိတ်ဆေးသည် နူးညံ့သော ကျက်ခြင်းမျိုးမဖြစ်ဘဲ အစိမ်းသော ကျက်ခြင်း မျိုးဖြစ်ငြားအံ့၊ ဤဆေးမျိုးကို အာမပါက ကျက်နည်းဟုခေါ်၏။
- ဤကျက်နည်းငါးမျိုးအနက်
- ဒဒ္ဒပါကဆီမျိုးသည် ဆေးကုသရာ၌ အကျိုးမရဘဲ ပူခြင်းကို ဖြစ်စေ တတ်၏။ အာမပါကသည် ဆေးကုသရာ၌ အစွမ်းသတ္တနှင့် ကင်း၏။ ဝမ်းမီးကို နှံ့စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။
- မုဒုပါက ဆီမျိုးကို နှာဆေးအဖြစ်ဖြင့် သုံးရ၏။
- ခရပါက ဆီမျိုးကို လိမ်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ၏။

ဆီဆေးများဖော်စပ်ရန်အချိန်အပိုင်းအခြား

ထောပတ်သီး၊ ထန်းလျက်ဆေး၊ အာသဝဆေးစသည်တို့ကို တစ်နေ့ တည်းနှင့် အပြီးမချက်ရ။ သိုလှောင်ထားပြီးမှ ချက်ခြင်းသည် ထူးခြားသော ဂုဏ်သတ္တများ ရရနိုင်၏။

မှတ်ချက် - ဆီကျက်ပုံကို အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် သုံးမျိုးသာပြကြ၏။ ထိုသို့ ပြခြင်းမှာ အသုံးဝင်သည်ကို စွဲလျက် သုံးမျိုးပြခြင်းဖြစ်၏။ သို့ရာ တွင် အသုံးမဝင်သော ကျက်နည်းနှစ်မျိုးကိုပါ ထည့်လျက်ငါးမျိုး ဟု ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆီဆေးချက်ပုံနမူနာ

- (၁) ပိတ်ချင်းသီး
- (၂) ပိတ်ချင်းမြစ်
- (၃) စရ
- (၄) ကန့်ချုပ်နီ
- (၅) ချင်းခြောက်
- (၆) သိန္ဓောဆား

ဤဆေးများကိုကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ထောပတ်(၄၀) ကျပ်သား နွားနို့တစ်ပိဿာ ရစ်ဆယ့်ငါးကျပ်တစ်ဆယ့်နှစ်ပဲသားကို ထည့်လျက် ချက်ပါ။

ဆေးအညွှန်း

အဖျဉ်းကြီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဝိသမအဖျားကိုလည်း ပျောက် ကင်းစေ၏။ ဝမ်းမီးနှံ့ခြင်းကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ နှုတ်ကိုလည်း မြိန်စေတတ်၏။

အနောက်တိုင်းဆရာများအလိုအရ ဆီသုံးမျိုးကိုပြခြင်း

- (၁) အသိရတေလ = မလွင့်ပါးတတ်သောဆီမျိုး (အစေ့မှထုတ်)
- (၂) သိရတေလ = လွင့်ပါးတတ်သောဆီမျိုး (ပေါင်းတိုက်၍ထုတ်)
- (၃) မိဿကတေလ = နှစ်မျိုးရောသောဆီမျိုး (နှစ်မျိုးရော)

၁။ အသိရတေလ (မလွင့်ပါးတတ်သောဆီမျိုး)

(၁) ဗာဒံဆီ

၎င်းကိုများသောအားဖြင့် အယားပျောက်ဆေးနှင့် အသုံးပြုတတ်ကြ၏။ (တွေဝေ အသည်းရောဂါ နှောင်းဆိုး ရောဂါ)

(၂) မြေပဲဆီ

၎င်းကို အရေပြားများ နူးညံ့စေရန် အသုံးပြုကြ၏။

- High in Vitamin E(Just one tablespoon of peanut oil contains 11% of the recommended daily intake of vitamin E .The main role of vitamin E is to function as an antioxidant, protecting the body from harmful substances called free radicals.
- Reduce Heart Disease Risk
- Improve Insulin Sensitivity

(၃) ဝါစေ့ဆီ

- ၎င်းကို အယားပျောက်ဆေးနှင့် ကိုယ်သားကိုယ်ရေနူးညံ့စေသော ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။ ဝါစေ့ဆီ (cotton seed oils) Cotton seed oil is a cooking oil extracted from the seeds of [*Gossypium hirsutum*](#)
- Improves Cognitive Health
- Prevents Prostate Cancer
- Skin Care
- Boosts Immune System
- Reduces Inflammation

- Improves Heart Health

(၄) ကလောဆီ

၎င်းကိုအရေပြားရောဂါများ အထူးအားဖြင့် အနူရောဂါများ၌ အတွင်းဆေး၊ အပြင်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြု၏။ Chaulmogra oil is a non-sensitizing and non-toxic oil but it is good to avoid this oil on children and pregnant women.

(၅) ငါးအဆီ

- ငါး၏အသည်းမှ ထုတ်ယူ၏။ အားဆေးအဖြစ်အသုံးပြုကြ၏။ ငါးအဆီ (fish oil)
- Fish oil is derived from the tissues of oily fish.
- **Advantages**
- Improve Fat Metabolism
- Boost Memory
- Eighteen- to 25-year-olds who consumed fish oil pills every day for six months boosted their working memory by 23 percent, according to research published in the journal *PLoS ONE*.
- Prostate cancer
- Cardiovascular
- Hypertension
- Mental health
- Alzheimer's disease
- Psoriasis
- Crohn's diseases (An inflammatory bowel disease, inflammation anywhere in the gastrointestinal tract, from the mouth to the anus. and may be responsible for abdominal pain, diarrhea, malabsorption, and bloody stools)

(၆) နှမ်းကြပ်ဆီ

၎င်းကို အယားပျောက်ဆေးနှင့် အသားအရေကို နူးညံ့စေသော ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

Flaxseed is the seed from the plant *Linum usitatissimum*. It is used for rheumatoid arthritis and high cholesterol

(၇) သံလွင်ဆီ

၎င်းကို အသားအရေနူးညံ့စေရန်အတွက် အသုံးပြုကြ၏။

(၈) ကြက်ဆူဆီ

၎င်းကို များသောအားဖြင့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

(၉) နှမ်းဆီ

၎င်းကို အသားအရေနူးညံ့စေရန် အသုံးပြုကြ၏။

၂။ သိရတေလ (လွင့်ပါးတတ်သောဆီမျိုး)

(၁) ကရဝေးသီးဆီ

၎င်းကို အတက်ပျောက်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

(၂) လေးညင်းဆီ

၎င်းကို အတက်ပျောက်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

(၃) သစ်ကြပိုးဆီ

၎င်းကို အတက်ပျောက်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

(၄) နံနံဆီ

၎င်းကို အတက်ပျောက်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။

(၅) ယူကလစ်ဆီ

၎င်းကို များသောအားဖြင့် အနံ့အသက်ကောင်းရန် အသုံးပြုကြ၏။ အထူးအားဖြင့် အနာမယဉ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

(၆) ကလောဆီတစ်မျိုး

၎င်းသည် ကလောဆီအမျိုးအစားဖြစ်၏။ ၎င်းအဆီကို အထူးအားဖြင့် အနုရောဂါများ၌ အသုံးပြုကြ၏။

(၇) သံပုရာဆီ

၎င်းကို သံပုရာခွံမှ အဆီထုတ်သည်။ အနံ့အတွက်အသုံးပြု၏။

(၈) ငရပ်ကောင်းဆ

၎င်းကို အပွင့်မှ အဆီထုတ်၏။ လေသက်ရန်နှင့် အတက်ပျောက်ဆေး အဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

(၉) ဇာသီးဆီ

၎င်းကို လေသက်စေရန်အတွက် အသုံးပြုကြ၏။

(၁၀) ပင်စိမ်းတစ်မျိုးအဆီ

၎င်းကို ပင်းစိမ်းအုပ်စုဝင်အပင်၏ အပွင့်မှအဆီကို ထုတ်ယူ၏။

(၁၁) တာပင်တိုင်ဆီ

၎င်းအဆီကို ဘင်၊ ကညင်တို့မှ ထုတ်ယူ၏။ အပူလောင်ပျောက်ဆေး၊ ဆီးရင်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး တို့အဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

မှတ်ချက် - ဆီကို သက္ကတဘာသာအားဖြင့် တေလသ္မေဟဟူ၍ ခေါ်၏။ ထောပတ်ကိုလည်း ဆီဆေးတွင်သွင်း၍ အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ပြ၏။ ဆီဆေးများကို အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် သစ်စေးမှ ထုတ်ယူခြင်း၊ ချက်လုပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြ၏။ အနောက်တိုင်းဆရာများကမူ မလွင့်ပါးတတ်သော ဆီမျိုးကို သစ်စေ့တို့မှ ထုတ်ကြ၏။ လွင့်ပါးတတ်သောဆီမျိုးကို များသောအားဖြင့် ပေါင်းတိုက်၍ ယူကြ၏။

ဖျော်ဆီဖော်စပ်ပုံ

ဆေးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မရောစပ်တတ်သော အရည်နှစ်မျိုးကို အတူတကွ နာနာလှုပ်ပေးခဲ့သော် နူးညံ့သောအလုံးကလေးများသဖွယ် (ဝါ) ကြက်ဥ စသည့်ပမာ အကွက်ကလေးများ ပေါ်လာ၏။

ထိုအလုံးကလေးများကို

(၁) ဤအတိုင်းသာ ပြန်နဲ့စေလိုသော်လည်းကောင်း

(၂) တဖန်အချင်းချင်းတွဲစပ် မှီတွယ်နေသော အရည်နှင့်မကွဲမပြား ရနေစေလို သော်လည်းကောင်း နောက်ထပ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ပေးရ၏။

၎င်းကို ဖျော်ဆီစား (ဝါ) ဖျော်ဆီကိုယ်စား ဟုခေါ်၏။

ဤဆေးကိုစီစစ်ခဲ့သော် (၃)မျိုးဖြစ်၏။

(၁) အရည်နှစ်မျိုးကို နာနာလှုပ်ပေးရာ၌ တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မရောစပ်ဘဲ ကွဲသွားပြီး အရည် အခြေအနေကို ကွဲသောအခြေအနေဟု ခေါ်၏။

(၂) ပေါ်နေသောဆီများ၏ မှီရာဖြစ်သော အရည်များ ၎င်းကို မှီရာဆေးဟု ခေါ်၏။

(၃) နောက်ဆုံးထည့်ပေးသော ဆေးပစ္စည်း ၎င်းကိုအလည်ဆေးပစ္စည်းဟု ခေါ်၏။

ဤသုံးမျိုးသော ဆေးပစ္စည်းများအနက် နောက်ဆုံးထည့်ပေးသော အလည်ဆေးပစ္စည်း မျိုးကို ဖျော်ဆီဟုခေါ်၏။

ဥပမာ - ကြက်ဆူဆီနှင့်ရေသည် အချင်းချင်းမရောစပ်တတ်သော်လည်း ဤနှစ်မျိုးတို့ကို ရောပြီးနာနာလှုပ်ပေးခဲ့သော် ဆီသည် သေးငယ်သော အလုံးသဖွယ်များဖြစ်လျက် ကွဲသွား၏။ ထိုအလုံးကလေးများသည် ရေပေါ်တွင် ပေါ်လျက် ဟိုမှာဒီမှာစုဝေးနေ တတ်ကြ၏။ အကယ်၍ ဤဆေးတွင် ဖျော်ဆီစားကို ထည့်ပေးခဲ့သော် အလိုရသော် ဖျော်ဆီသည် အသင့်ဖြစ်သွား၏။

ဤနည်းအားဖြင့် ဖျော်ဆီတွင် ရေ၏အတွင်း၌ ဆီလုံးကလေးများသည် စုဝေးနေ၏။ ဤကဲ့သို့သော ဖျော်ဆီမျိုး၊ ဆီဆေးမျိုးသည် ကွဲနေတတ်၍ ရေသည်မှီရာ တည်ရာဖြစ်နေခဲ့သော် ရေတွင်ရ ဆီကို ရေပေါ်ဆီဟုခေါ်၏။

သာမညဖြစ်သော ဖျော်ဆီပြုလုပ်ပုံ

(၁) ဖျော်ဆီပြုလုပ်မည်ဖြစ်သော ဆီကို ခြောက်သွေ့သောခွက်တစ်ခုနှင့် ချိန်တွယ် ပြီး ခြောက်သွေ့သော ဆုံတစ်ခုတွင်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဖျော်ဆီစားဖြစ်သော ဆူးဖြူစေးစသည်ကို အလိုရသော အတိုင်းအတာအတိုင်းထည့်ပြီး နာနာမွှေပါ။

(၂) ဆူးဖြူစေးထက် နှစ်ဆမှီရာအရည်ကိုယူလျက် ဆုံတွင်ရောပြီး လှုပ်ပေးလျှင် လျင်မြန်စွာ အချင်းချင်းရောစပ်လျက် မလိုင်ကဲ့သို့ဖြစ်အောင် နာနာမွှေပါ။ ထိုသို့ မွှေရင်း ကျစ်ကျစ်ဟူသော အသံမြည်လာလိမ့်မည်။

စုဏကပ အမှုန့်ဆေးများဖော်စပ်ပုံ

အလွန်ခြောက်သွေ့သောဆေးပစ္စည်းတို့ကို ကောင်းစွာထုထောင်း ခြင်း၊ ကြိတ်ခြင်းတို့ကို ပြုပြီးလျှင် အဝတ် (သို့) ဆန်ကာနှင့် စစ်ကာ ဖော်စပ်သောဆေးကို စုဏဆေးမှုန့် ဟုခေါ်၏။

အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ရေဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဥဒ္ဒဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ကြသေး၏။

စုဏှနှင့် ကကတို့၏ထူးခြားချက်

ကက္က = ကက္ကဟူသည် ဆုံတစ်ခုခုသော်လည်းကောင်း၊ ကျောက်ပြားပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊
အရည်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရော၍ ကြိတ်ခြင်းကိုခေါ်၏။

စုဏှ = စုဏှဟူသည် ခြောက်သွေ့သော ဆေးပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာကို ဆုံတွင် အရည်မပါဘဲ
အခြောက်မှုန့်ပြုခြင်းကို ခေါ်၏။

• သောက်ရန်ပမာဏ (၁၂)

• အစာကြေဆေးမှုန့်. (ပိတ်ချင်းသီး၊ စရိ၊ ကန်ချပ်နီ။ ချင်းခြောက်၊ ပိတ်ချင်းမြစ်)
ယင်းတို့ကို ပဉ္စကောလ ဟုခေါ် သည်။

• ဆေးလုံးဖော်စပ်ပုံ

- ဆေးမှုန့်ကို ဆေးလုံးပြုလုပ်လိုသော် တင်လဲဖြစ်စေ၊ သကြားခဲဖြစ်စေ၊ မိချောင်းကွမ်းဖတ်ဖြစ်စေ တစ်မျိုးမျိုး ကျိုချက်၍ သင့်သောအခါဆေးမှုန့်များ ရောစပ် ပြီးလျှင်အလုံးပြုလုပ်ရ၏။
- တစ်နည်း
- သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော မိချောင်းကွမ်းဖတ် ကို ညက်အောင် ကြိတ်ပြီးလျှင် ဆေးမှုန့်တို့က ရောစပ်ပြီး ထောပတ်ဖြင့် ဆေးလုံးပြုလုပ် နိုင်၏။
- တစ်နည်း
- ရေ၊ နို့၊ ပျားရည် စသည်တို့ကို ဆေးမှုန့်နှင့် ညက်အောင် ရောကြိတ်ပြီးလျှင် ဆေးလုံးပြုလုပ် နိုင်၏။
- ထည့်ဆေးများအတိုင်းအတာ
- ဆေးလုံးပြုလုပ်ရာတွင် အကယ်၍သကြားခဲ၊ သကြားမှုန့်၊ စသည်တို့ကို ထည့် လိုသော် ဆေးတစ်ဆ၊ သကြားခဲ လေးဆ
- တင်လဲ-----ဆေးတစ်ဆ ၊ တင်လဲ နှစ်ဆ
- မိချောင်းကွမ်းဖတ် နှင့် ပျားရည် နှစ်မျိုးလုံးထည့်လိုသော်----ဆေးမှုန့်နှင့်ဆတူ
- ရေ၊ နို့၊ စသောအရည်ဆေးဘက်များထည့်လိုသော်-----ဆေးမှုန့် ထက် ၂ ဆ

Hygrophila phlomoides (မိချောင်းကွမ်းဖတ်)



