

စံလုစာပေ

လူတိုင်းအတွက်

သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ

လင်းလင်းထက် (B.A)

<http://www.khtnetpc.webs.com>

(For Educational Purposes)

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ

လင်းလင်းထက် (B.A)

ဖြန့်ချိရေးနှင့်မူပိုင်

စံလှစာပေတိုက်

အမှတ် (၁၈၀)၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

 - ၀၁၂၄၆၆၂၁

နိဗ္ဗာန်အရေးသုံးပါး

- ✦ ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဂွံ့ပာရေး
- ✦ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဂွံ့ပာရေး
- ✦ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဂွံ့ပာရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ✦ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✦ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး နှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✦ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက်သူများ ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✦ ပြည်တွင်း ပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဟိုရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၁၃/၉၉(၈)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် -

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၀၀ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်

တန်ဖိုး

၈၀/- ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မြမြကြွေ (စံလှစာပေတိုက်) (မြ - ၀၁၃၆၄)
အမှတ် (၁၈၀)၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဆန်းနိုင်၊

စိုးမိုးမိတ်ဆက်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ - ၀၂၂၀၉)
အမှတ် (၁၄၆)၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေးနှင့်မူပိုင်

စံလှစာပေတိုက်

အမှတ် (၁၈၀)၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

 - ၀၁၂၄၆၆၂၁

ဒုတိယ

ဤစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ တတိယမြောက် စာအုပ်တစ်အုပ် ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ပထမစာအုပ်သည် လင်းလင်းထက် ချက်နည်း ပြုတ်နည်း၊ ဒုတိယစာအုပ်သည် လင်းလင်းထက်၏ မှန်လုပ်နည်း ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယခု တတိယမြောက်စာအုပ်သည် လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာသူများအားလည်း ကျွန်ုပ် အထူးပင် ကျေးဇူးဥပကာ အထူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အိမ်တစ်အိမ်တွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်လိမ့် မည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်မိပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အခန်းခုနှစ်ခန်း ပိုင်း၍ဖော်ပြထားပါသည်။ အခန်းတစ်တွင် မီးဖိုချောင်နှင့် ပတ် သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ အခန်းနှစ်တွင် အိမ်သုံးပစ္စည်း များနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ အခန်းသုံးတွင် အထည်အလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ အခန်း လေးတွင် မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးမြီးတိုများ အခန်းငါးတွင် BPI ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်း အရာများ၊ အခန်းခြောက်တွင် ကပ်ကျော်လပ်ခေါ်မယ် အကြောင်း အရာများ၊ အခန်းခုနှစ်တွင် ဈေးရောင်းကောင်းစေမယ့် ယတြာ ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင်များတို့ ပါဝင်ပါသည်။

မီးဖိုချောင်အပိုင်း၊ အိမ်သုံးအပိုင်းနှင့် အထည်အလိပ် အပိုင်းတို့တွင် သိပ္ပံနည်းပညာဘဲပြောမလား (သို့မဟုတ်) ကျွန်ုပ် တို့ မသိသောအကြောင်းများဟု ပြောမလား၊ မိမိတို့ မသိသော အကြောင်းများ၊ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ဖြစ်သောအကြောင်းများကို ဖော်ပြထားပေသည်။

မိသားစုကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အတော် အတန်အသေးအဖွဲ့ဖြစ်သော နေထိုင်မကောင်းခြင်းတို့အတွက် လည်း ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် အတွက် လေ့လာနိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

မိမိအိမ်တွင် ဆေးဝါးဘီဒိုနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိအိမ်တွင်း ရှိ ဆေးဝါးများအား အသုံးချပုံ အသုံးချနည်းများကိုလည်း ဆက် လက်ဖော်ပြထားပါသည်။

ရှေ့ထုံးလဲ မပယ်နဲ့၊ ဈေးသုံးလည်း မလွယ်နဲ့ ဆိုသကဲ့သို့ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မယ့်အလုပ်ကို ဘယ်နေ့စမယ်၊ ဘယ်နေ့ ရှောင်မယ်ဆိုတဲ့ ဝါရမိတ္တူရယ်၊ ပြသဒါးရက်များအပြင် ရေချိုးရန် ရက်များစသည့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်ရက်များ ပါဝင်လေသည်။

သို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို အိမ်တိုင်းတွင် ထားရှိသင့်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။

လင်းလင်းထက် (B.A)

မာတိကာ

စဉ်

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

မီးဖိုချောင်မှ သိမတ်ဖွယ်ရာများ

၁။	အမဲသား၊ ဝက်သားကောင်း မကောင်း ရွေးနည်း	၁
၂။	ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ လတ်မလတ် ကြည့်နည်း	၂
၃။	နွားနို့ ရေ ရော မရော ကြည့်နည်း	၂
၄။	စားကောင်းသောမိနှင့် အဆိပ်ဖြစ်သော မိ	၂
၅။	အမဲသား၊ ဝက်သားကို အမြန်နူးအောင်လုပ်နည်း	၂
၆။	အသားများကို ချက်ပြုတ်သောအခါ မြန်မြန်နူး အောင် လုပ်နည်း	၃
၇။	အကျက်လွန်သော ဘဲဥ၊ ကြက်ဥကို စားကောင်း အောင် လုပ်နည်း	၃
၈။	ဥများကို စားကောင်းအောင် ပြုတ်နည်း	၃
၉။	ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို အမြန်ကျေလွယ်အောင် ခေါက်နည်း	၄
၁၀။	ဥအကွဲကို ရေမဝင်အောင် ပြုတ်နည်း	၄
၁၁။	သခွားသီးအား တာရှည်ခံအောင် ထားနည်း	၄
၁၂။	သံပရာသီးအား တာရှည်ခံအောင် ထားနည်း	၅
၁၃။	ခွဲပြီးသား သံပရာသီးအား တာရှည်ခံအောင် ထားနည်း	၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄။	သရက်သီးမှည့် တာရှည်ခံအောင် ထားနည်း	၆
၁၅။	ဟင်းသီးဟင်းရွက် မပုပ်သိုးအောင် ထားနည်း	၆
၁၆။	သံပရာသီးအား အရည်များများရအောင် ညှစ်နည်း	၆
၁၇။	ဆားကို မငိုအောင် ထားနည်း	၆
၁၈။	စည်သွတ်ဘူးများ သတိထားရန်	၇
၁၉။	နွားနို့ကို မလိုင်မတက်အောင် ကျိုချက်နည်း	၇
၂၀။	နွားနို့အား မချဉ်အောင် ကျိုချက်နည်း	၇
၂၁။	နို့ချဉ်ကို ဒိန်ခဲ ဖြစ်အောင်လုပ်နည်း	၈
၂၂။	သစ်သီးသနပ်(ကုလားတည်များ)ကို ကောင်းစွာ ထားသို့နည်း	၈
၂၃။	သစ်သီးသနပ်(ကုလားတည်)မှိုမတက်အောင် ထားသို့နည်း	၈
၂၄။	ဆီပူမစဉ်အောင် ကြော်လှော်နည်း	၈
၂၅။	ကြက်သွန်နီအခွံခွာသည့်အခါမမွန်အောင်လုပ်နည်း	၉
၂၆။	ကြက်သွန်လှီးသည့်အခါ မမွန်အောင်လုပ်နည်း	၉
၂၇။	လှီးပြီးကြက်သွန်များ ကြာရှည်ထားပြီးနောက် မသုံးသင့်ကြောင်း	၉
၂၈။	ကြက်သွန်နီ၏အခွံကို အသုံးပြုသောနည်း	၁၀
၂၉။	ဂျုံမှုန့်ကို ဖုံး၍ ထားသင့်သည့်အကြောင်း	၁၀
၃၀။	ထင်းရေစို၍ မီးမွှေးမရလျှင် မီးမွှေးရသောနည်း	၁၀
၃၁။	မီးသွေးကို မီးကောင်းကောင်းတောက်၍ မီးခိုး ထွက် နည်းအောင် လုပ်နည်း	၁၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၂။	သားလှီးဓား၏ လက်ကိုင်ရိုးကို တာရှည်ခိုင်ရန် လုပ်နည်း	၁၁
၃၃။	ဟင်းချိုဆားငန်လျှင် ဆား မငန်အောင်လုပ်နည်း	၁၁
၃၄။	ဒယ်အိုးအတွင်းမီးလောင်လျှင် မီးငြိမ်းစေသောနည်း	၁၁
၃၅။	ငွေငွန်းကို သတိပြုရန်	၁၂
၃၆။	သားလှီးဓားများကို ပြောင်အောင်တိုက်နည်း	၁၂
၃၇။	ဒယ်အိုးကို ကြာရှည်ခံအောင် သုံးစွဲနည်း	၁၂
၃၈။	မသုံးသောဓားကို သံချေးမတက်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၁၂
၃၉။	ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်၊ ပုလင်း၊ ဘူးဆို့များကိုမကျပ်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၃
၄၀။	ဆီချေး၊ ထောပတ်ပေသောဘူးကို ဆေးကြောခြင်း	၁၃
၄၁။	ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်၊ ပုလင်းများကို ဆေးကြောခြင်း	၁၃
၄၂။	ဖန်ခွက်ချင်းထပ်၍ ကျပ်နေလျှင် မကွဲအောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၄
၄၃။	ဖန်ခွက်များကို အလွယ်တကူ မကွဲအောင်လုပ်နည်း	၁၄
<u>အိမ်တွင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ</u>		
<u>သိမုတ်ဖွယ်များ</u>		
၁။	စားပွဲ၊ ဝိရိုး၊ အံဆွဲများ ကျပ်နေလျှင် ချောင်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၅
၂။	ပေါ်လစ်သုတ်ထားသောအရာများတွင် ထင်သော အစင်းများကို ပျောက်အောင်လုပ်	၁၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃။	သားရေပါသော ကုလားထိုင်များကို ဆေးကြောနည်း	၁၆
၄။	ကော်ဇောများ ဖုန်ခါနည်း	၁၆
၅။	ကော်ဇောကို ဆေးကြောနည်း	၁၆
၆။	ခင်းထားသော ကော်ဇောကို ပိုးမကိုက်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၇
၇။	ဆေးအဖြူကို ဆေးကြောနည်း	၁၇
၈။	စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များပေါ်တွင် ဖိတ်စဉ်သော မင်များကို ပျောက်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၁၇
၉။	ကြိမ်ကုလားထိုင် အောက်ညွှတ်လျှင် တင်းအောင် လုပ်နည်း	၁၈
၁၀။	ထမင်းစားခုံတွင် ပေနေသော ဆီချေးများကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၁၈
၁၁။	သစ်သားစည်ပိုင်းများကို ရေမယိုအောင်ထားနည်း	၁၈
၁၂။	ထီးကို သံချေးမတက်အောင်ထားနည်း	၁၉
၁၃။	ပြတင်းပေါက်မှန်နှင့် ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်များကို ဆေးကြောနည်း	၁၉
၁၄။	ပြတင်းပေါက်မှန်တံခါးတွင် ဆေးပေလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၁၉
၁၅။	ဓာတ်ပုံများကို မထိုင်းမှိုင်းအောင် ထားနည်း	၁၉
၁၆။	ရွှေရောင်ပွတ်ထားသော ဓာတ်ပုံဘောင်အား အရောင်ပြောင်လက်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၀
၁၇။	ဆီဆေးပန်းချီကားများကို ဆေးကြောနည်း	၂၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၈။	ဆင်စွယ်ရိုးများကို ပြောင်အောင်တိုက်နည်း	၂၀
၁၉။	စံကားဝါပန်းကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၁
၂၀။	ပန်းကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၁
၂၁။	စက္ကူပေါ်သို့ကျသော ဆီစက်များကို ပျောက်အောင် လုပ်နည်း	၂၁
၂၂။	စာအုပ်များကို ကြာကြာခံအောင် ထားနည်း	၂၁
၂၃။	ကတ်ကြေးများကို ထက်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၂
၂၄။	သံထည်ကို သံချေးမစားအောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၂
၂၅။	သံဖြူများ၊ ကြေးများဖြင့် ပြုလုပ်သောပစ္စည်းများကို တိုက်ခွတ်နည်း	၂၂
၂၆။	ကြေးညိုမြန်မြန် မတက်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၂၃
၂၇။	သံချေးတက်၍ အလွယ်တကူ နှုတ်မရသောသံကို နှုတ်နည်း	၂၃
၂၈။	ကြေးသတ္တုနှင့် ပြုလုပ်သောပစ္စည်းများကို သစ်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၂၃
၂၉။	ငွေထည်ကို အရောင်တောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၄
၃၀။	ဖယောင်းတိုင်ကို တာရှည်ထွန်းရအောင်လုပ်နည်း	၂၄
၃၁။	မှန်အိမ်တွင် ရေနံဆီနည်းသည်အခါ မီးထွန်း၍ ရအောင်လုပ်နည်း	၂၄
၃၂။	မီးအိမ်က အရောင်တောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၅
၃၃။	အိမ်၏အတွင်း စိုက်ထားသော ပန်းပင်ကို ဝရုစိုက်သောနည်း	၂၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
<u>အထည်အလိပ်ပစ္စည်းများ သိမှတ်ဖွယ်ရာ</u>		
၁။	ပိတ်ထည်များတွင် သံချေးစွန်းကွက်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၆
၂။	အဝတ်ပေါ်မှာ မီးကျွမ်းရာထင်လျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၆
၃။	ဖျင်အဝတ်အထည်တွင် ဆီစက်တင်လျှင်၎င်းအစက်အတွက် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၇
၄။	ပိတ်အထည်တွင် မင်စွန်းသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၇
၅။	အဝတ်အထည်တွင် သွေးစက်ပေလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၇
၆။	အဝတ်ကို ဖြူအောင် ပြုတ်နည်း	၂၇
၇။	အဝတ်အထည်ကို ကတ္တရာစေးလျှင် ပျောက်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၂၈
၈။	အဝတ်ကို ဖားဥစွဲလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၂၈
၉။	အစိမ်း၊ အမည်း၊ ပန်းရောင်များကို မကျွတ်အောင်လျော်ဖွပ်နည်း	၂၈
၁၀။	အဝတ်ကို လက်ဖက်ရည်စွန်းလျှင် ပျောက်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၂၉
၁၁။	သိုးမွေးဆွယ်တာ ဖွပ်လျော်နည်း	၂၉
၁၂။	ဖလန်နယ်အဝတ်ကို မတိုအောင် ဖွပ်လျော်နည်း	၂၉
၁၃။	မီးပူတိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပေးခြင်း	၃၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄။	အဝတ်ကို ဖွပ်သည့် ဆပ်ပြာတုံးကို ကြာရှည်အောင် လုပ်နည်း	၃၀
၁၅။	အဝတ်ဖွပ်လျော်သည့်အခါ စွန့်ပစ်သော ဆပ်ပြာ မြှုပ်များကို အသုံးချနည်း	၃၀
၁၆။	အဝတ်ဖွပ်ရာတွင် သုံးသော ဆိုဒါမှုန့်ကို ကောင်းစွာ သုံးစွဲနည်း	၃၁
၁၇။	အရောင်ညစ်နွမ်းသော ဖန်ခွက်များကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောနည်း	၃၁
၁၈။	ပုလင်းစက္ကူများ ခွာနည်း	၃၁
၁၉။	ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေနွေးထည့်သည့်အခါ မကွဲအောင် လုပ်နည်း	၃၁
၂၀။	ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောနည်း	၃၂
၂၁။	အိမ်ခန်းအတွင်းတွင် မွှေးကြိုင်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၃၂
၂၂။	အခန်းအတွင်းမှ ယင်ကောင်များ မောင်းထုတ်နည်း	၃၂
၂၃။	ခြင်ကောင် မလာရောက်စေနိုင်သောနည်း	၃၂
၂၄။	သွားပွတ်တံများကို ဆေးကြောနည်း	၃၃
၂၅။	ခူးပြီးပန်းများကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း	၃၃
၂၆။	သစ်ပင်များကို ပိုးမကိုက်အောင်လုပ်နည်း	၃၃
၂၇။	မီးသွေးမီးပူကို တိုက်၍ ကောင်းအောင်လုပ်နည်း	၃၄
၂၈။	သက္ကလပ်နှင့် ကော်ဇောပေါ်တွင် မင်ဖိတ်လျှင် မစွန်းအောင်လုပ်နည်း	၃၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၉။	ပိုးထည်ကို မီးပူတိုက်လျှင် သတိထားရန်အချက်	၃၄
၃၀။	ကွမ်းသွေးစက်ကို ပျောက်အောင် လုပ်နည်း	၃၄
<u>မိသားစု ကျန်းမာရေး</u>		
၁။	မတော်တဆ ဓားရှုလျှင် သွေးတိတ်အောင်လုပ်နည်း	၃၅
၂။	အပူလောင်လျှင် သက်သာအောင်လုပ်နည်း	၃၅
၃။	အရက်မူးသူကို အမူးပြေအောင်လုပ်နည်း	၃၅
၄။	ရေချိုးမမှားအောင်လုပ်နည်း	၃၆
၅။	ညှင်းကို ပျောက်စေသောဆေး	၃၆
၆။	ခြေထောက်ကို သံစူးသည့်အခါ သက်သာအောင် လုပ်နည်း	၃၆
၇။	ဆံပင်နက်စေသောနည်း	၃၆
၈။	သွားနာ၊ သွားနဲ့ ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၃၆
၉။	ဆံပင်မကျွတ်အောင်လုပ်နည်း	၃၇
၁၀။	ကျိုထိုးပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၃၇
၁၁။	ရေနွေးပူ မီးပူလောင်သည့်အခါ သုံးရန် ဆေးနည်း	၃၇
၁၂။	ကိုယ်ဖောရောင်သည့်ရောဂါ ပျောက်စေသောနည်း	၃၇
၁၃။	မီးလောင်၍ ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးပူလောင်၍ ဖြစ်စေ မနာအောင်လုပ်နည်း	၃၇
၁၄။	ပိုးဟပ်ကို နိုင်သောဆေးနည်း	၃၈
၁၅။	ကြွက်ကို ပြေးစေသောနည်း	၃၈
၁၆။	အစာကို ကြေအောင်လုပ်သောနည်း	၃၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇။	ခေါင်းကိုက်သက်သာစေသောနည်း	၃၈
၁၈။	ခြင်ကိုက်သဖြင့် ယားသည်ကို ပျောက်အောင် လုပ်နည်း	၃၈
၁၉။	ရေချိုးရန် ရွေးနည်း	၃၉
၂၀။	အခန်းအတွင်း၌ လေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်နည်း	၃၉
၂၁။	ကူးစက်တတ်သောရောဂါကို ကာကွယ်နည်း	၃၉
၂၂။	ထိုင်းမှိုင်းခြင်းပျောက်အောင် လုပ်နည်း	၃၉
၂၃။	နားထိုင်းသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၄၀
၂၄။	ခြေဖဝါးကွဲသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၄၀
၂၅။	ဝဲခြောက်ပေါက်လျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၄၀
၂၆။	ကြွက်ထွက်ပြေးစေသော နည်းတစ်မျိုး	၄၀
၂၇။	ပိုက်ဆံမကုန်စေသော သူငယ်နာဆေးနည်း	၄၁
၂၈။	ကလေးနို့တိုက်သော ဘူးကို ဆေးကြောနည်း	၄၁
၂၉။	ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်း	၄၁
၃၀။	ဂလက်ကို ဆူးစူးလျှင် ဆူးကို နုတ်နည်း	၄၁
၃၁။	နှာခေါင်းမှ သွေးယိုလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၄၁
၃၂။	ကလေးများကို ဆေးမသီးအောင် တိုက်နည်း	၄၂
၃၃။	အရိုးစူးလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း	၄၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	<u>အိမ်တွင်းဆေးဝါး ဘီဒို</u>	
၁။	ဘတ်စ်ပရိုဆေးပြား (Buspro)	၄၃
၂။	အင်နာလ်ဂျက်ဆင်ဆေးပြား (Analgesin)	၄၃
၃။	ပါရာစီတမော့ဆေးပြား (Paracetamol)	၄၄
၄။	အမ်ပီစလင်ဆေးတောင့် (Amipicillin)	၄၅
၅။	ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် (Chloram Phenicol)	၄၇
၆။	ကီးထရက်ဆေးပြား (Ketrax) (သံချဆေး)	၄၉
၇။	အက်စ်မာဂန်ဆေးပြား (Asmagon) (ပန်းနာရောဂါဆေး)	၅၀
၈။	မလ်ဇင်းကယ်လ်လိမ်းဆေး (Mezincal) (အရေပြားဆိုင်ရာလိမ်းဆေး)	၅၂
၉။	ရွှေဝါလူးဆေး (Shwewar Antiseptic) (အရေပြားဆိုင်ရာလိမ်းဆေး)	၅၂
၁၀။	မိုက်ကိုဒမ်လိမ်းဆေး (Myciderm) (အရေပြားဆိုင်ရာလိမ်းဆေး)	၅၃
၁၁။	ဘာစကေဘီလိမ်းဆေး (Burseabe) (အရေပြားဆိုင်ရာလိမ်းဆေး)	၅၄
၁၂။	စီဗစ်(ဝါးစားနိုင်သောဆေးပြား) (Cevit) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၄
၁၃။	ဘားပလက်စ်ဆေးပြား (Burplex) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄။	ဗီတာဒဲဆေးရည် (Vitazone) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၅
၁၅။	အေဒီဗစ်ဆေးရည် (Adevit) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၅
၁၆။	ကိုးလ်တက်ဘလက်ဆေးပြား (Cold Table) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၆
၁၇။	ဖျူရာမင်းဘီစီ (Furamin-BC) (ဗီတာမင်အားဆေး)	၅၇
၁၈။	သာလာဆပ် (Thalaufl)	၅၇
၁၉။	ဂျဲလ်မက်ဆေးပြား (Gelmag)	၅၈
၂၀။	ဂရိတ်မစ်ချာဆေးရည် (Gipe Mixture)	၅၈
၂၁။	ဆိုဒါမင့်ဆေးပြား (Sodamint)	၅၉
၂၂။	ဘတ်စ်ပရို (Baspro)	၅၉
<u>ကပ်ကျော်လပ်ခေါ် သိမှတ်ဖွယ်ရာများ</u>		
၁။	ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်ကိုရှောင်	၆၀
၂။	ဝါရမိတ္တုရက်ကြမ်းကိုရှောင်	၆၀
၃။	မဟာရက်ကြီးကိုရှောင်	၆၀
၄။	ရုမ်းရက်ကိုရှောင်	၆၂
၅။	သမားညိုရက်ကိုရှောင်	၆၃
၆။	သမားဖြူရက်ကိုရှောင်	၆၃
၇။	ကိနွဲယုတ်ကိုရှောင်	၆၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈။	ရက်ယုတ်မာကိုရှောင်	၆၅
၉။	ရသေ့ကျော်ကိန်းကိုရှောင်	၆၆
၁၀။	လဒဏ်သင့်နေ့ကိုရှောင်	၆၇
၁၁။	အမြဲတ္တရုတ်ရက်	၆၇
၁၂။	နဂါးပေါ်ရက်ကိုရှောင်	၆၈
၁၃။	ကောင်းစားဖို့ယတြာပြုနည်း	၆၉
၁၄။	ခရီးသွားရင် ယတြာပြု	၆၉
၁၅။	ချမ်းသာဤရန်းဘုရား	၇၀
၁၆။	အသက်ရှည်နံ့သင့်ဘုရား	၇၀
၁၇။	နေ့အလိုက်ခေါင်းဆေးရန်	၇၁
၁၈။	လအလိုက်ခေါင်းဆေးနည်း	၇၂
၁၉။	လှေကားအသစ်လဲလိုသော်	၇၃
၂၀။	ဘာနေ့သားသမီးနဲ့ ကြုံမလဲ	၇၃
၂၁။	လာဘ်ကို လိုရင်တွက်	၇၄
၂၂။	လူနာအတွက် ဘာယတြာကျသလဲ	၇၆
၂၃။	ပယောဂလား အနာရိုးရိုးလား	၇၇
၂၄။	လင်မယား ဘယ်သူအရင်သေမလဲ	၇၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ <u>ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ် ယတြာ</u> <u>ဓာတ်ရိုက်ဓာတ်ဆင်</u>	စာမျက်နှာ
၁။	နေ့စဉ်အခါအချိန်ဇယား	၈၂
၂။	နံကုန်ရောင်းထွက်စေရန် ဓာတ်ရိုက်နည်း	၈၃
၃။	ဝင်စေလိုသောနံများကို ဓာတ်ရိုက်နည်း	၈၅
၄။	(တစ်နည်း)ကုန်များလျှင်မြန်စွာ ထွက်စေလိုလျှင် စပွတ်နှင့် စတုရန်းတွဲ၍ ဓာတ်ရိုက်နည်း	၈၇
၅။	မည်သည့်ကုန်ပစ္စည်းမဆို အလျင်အမြန်ဝင်စေရန် ဓာတ်ရိုက်နည်း	၈၉
၆။	၇-နေ့သားသမီးများ ကြီးပွားတိုးတက်စေရန် ဓာတ် ယတြာရိုက်နည်းများ	၉၀

လူတိုင်းအတွက်
 သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ
 မီးဖိုချောင်မှ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁။ အမဲသား၊ ဝက်သား ကောင်း မကောင်းရွေးနည်း။

အမဲသားတွင် နွား၊ သိုးသားသည် နူးညံ့၍အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ နွားပိန်၏အသားသည် အနီရောင်ရှိ၏။ ဆူဖြိုးသောနွား၏ အသားသည် အဝါရောင် မကျတကျ ခပ်ဖြူဖြူရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ အမဲသားကိုမြင်ခြင်း အားဖြင့် နွားပိန်သား၊ နွားဝသား ဖြစ်သည်ကို သိနိုင်သည့်အပြင် နွားပိန်သားမှာ မကောင်းသောကြောင့် ၎င်းအသားကို မဝယ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။

အမဲသားကို မဝယ်ခင် ကောင်း မကောင်း ရွေးချယ်သည့်အခါ အမဲသားကို လက်မဖြင့် နှိပ်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ နှိပ်လိုက်သည့်အခါ အမဲသား ပြန်ကြွထလာလျှင် ၎င်းအမဲသားသည် နု၍ ကောင်းသည်။

ဝက်သားကောင်းလျှင် အခေါက်ပါးပါးရှိ၍ ချောချောမွတ်မွတ် ရှိသည်။

၂

စံလှစာပေ

၂။ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ လတ် မလတ် ကြည့်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ အစိမ်းများကို ဝယ်သည့်အခါ ၎င်းတို့ လတ် မလတ်ကို သိလိုလျှင် ရေအစိတ်သားပင်ရေခွက် ဇောက်နက်နက်တွင် ထည့်ပြီး ရေထဲသို့ ဆားသုံးကျပ်ခွဲသားလောက် ဖျော်ပြီး ဥများကိုချပါ။ လတ်သောဥသည် ရေအောက်တွင် မြုပ်နေ၍ နည်းနည်းမလတ်သော ဥသည် အောက်သို့လည်း မကပ်၊ အပေါ်သို့လည်း မတက်ဖြစ်မည်။ မလတ်သောဥမှာ ရေမျက်နှာပြင်တွင် ပေါ်နေမည်။

၃။ နွားနို့ ရေ ရော မရော ကြည့်နည်း

နွားနို့ ရေ ရော မရောသိလိုလျှင် ရေစုပ်နိုင်သော စက္ကူပေါ်တွင် နို့စက်ချ၍ ကြည့်ပါ။ ရေရောလျှင် အားလုံးပြန့်သွား၍ နို့စစ်လျှင် စက္ကူပေါ်တွင် တင်လျက်နေ၏။

၄။ စားကောင်းသောမို့နှင့် အဆိပ်ဖြစ်သောမို့

မို့ကို ဓားဖြင့်ဖြတ်လျှင် ပြာလာသောမို့သည် တောက်တတ်သော မို့ဖြစ်၍ ဖြူလာသောမို့သည် စားရသောမို့ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းတစ်မျိုးမှာ မို့ပေါ်သို့ ဆားရည် သေသေချာချာ ဝင်အောင်ဖျန်းလျှင် နက်သောမို့သည် စားကောင်းသောမို့ဖြစ်၍ ဝါလာသောမို့သည် အဆိပ်ရှိသော တောက်တတ်သော မို့ဖြစ်သည်။

၅။ အမဲသား၊ ဝက်သားကို အမြန်နူးအောင်လုပ်နည်း

အမဲသား၊ ဝက်သားတို့ကို အမြန်နူးလိုလျှင် စလောင်းဖုံးအတွင်း မှာ ရှိန်းခိုကပ်ပြီးချက်ပါက အမြန်နူး၍ ဟင်းမှာလည်းအနံ့မပျက်စေပါ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၆။ အသားများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ မြန်မြန်နူးအောင် လုပ်နည်း
 ကြက်ရင့်ရင့်၊ ဆိတ်သားမာမာ၊ အမဲသား စသည်တို့ကို
 နူးအောင်ပြုတ်သည့်အခါ ၎င်းပြုတ်သောအိုးထဲသို့ စားဆီဒါမှုန့်
 အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်လျှင် မြန်မြန်နူးမည်။ မီးကိုလည်း တစ်ခါ
 တည်း ပြင်းပြင်းကြီး မထိုးရ။ ရေတဖြည်းဖြည်းဆူလာအောင် မီးကို
 ညီညီထိုးရမည်။

၇။ အကျက်လွန်သော ဘဲဥ၊ ကြက်ဥကို စားကောင်းအောင်
 လုပ်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေနွေးနှင့်ပြုတ်သည့်အခါ အပြုတ်လွန်
 လျှင် စား၍ မကောင်းပါ။ အပြုတ်လွန်ခဲ့လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ဥများပြုတ်
 သောအိုးကို အမြန်ချ၍ ရေပူကိုသွန်ပြီး ၎င်းအိုးထဲသို့ ရေအေးများကို
 တစ်ခါတည်း လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ အပူမှ အအေးသို့
 ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားခြင်းသည် အကျက်လွန်သော ဥ၊ အသားကို
 ပျော့ပျောင်းအောင် ဖြစ်စေသည်။

၈။ ဥများကို စားကောင်းအောင် ပြုတ်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥပြုတ်နည်းတွင် နည်းကောင်း ၂ မျိုးရှိသည်။
 ပထမနည်းမှာ- အိုးထဲတွင် ရေအေးထည့်၊ ၎င်းရေအေးထဲသို့
 ဥကိုထည့်ပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာတင်၍ ရေဆူအောင် မီးကို မှန်မှန်
 ထိုး၍ပေးပါ။ ရေဆူသည့်အခါ အိုးကိုချပါ။

ဒုတိယနည်းမှာ- ကြွေကရားအတွင်းသို့ ဆူနေသော ရေနွေးကို
 လောင်း၍ထည့်၊ ရေနွေးကရား နွေးလာလျှင် ရေနွေးကို သွန်လိုက်ပါ။

၎င်းကရားအတွင်းသို့ ပြုတ်လိုသောဥကိုထည့်ပြီး ရေခွေးပူကို ကရားအတွင်းသို့ တစ်ဖန်လောင်း၊ ထို့နောက် ကရားကို နွေးအောင် အဝတ်နှင့်ပတ်၍ ထား၊ ၁၅ မိနစ်ကြာလျှင် ဥများကို ထုတ်ယူပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလျှင် ဥများသည် အကျက်မလွန်၊ သင့်လျော်ရုံရှိ၍ အရသာရှိလိမ့်မည်။

၉။ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို အမြန်ကျေလွယ်အောင်ခေါက်နည်း
ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ဖောက်၍ ခေါက်သောအခါ အမြန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာ ရစေလိုလျှင် ထိုဥကို ဖောက်၍ ထည့်သော ပန်းကန်ပြား၊ ကန်းကန်လုံးများကို ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့နေရမည်။ ကောင်းစွာ မခြောက်သွေ့ဘဲ ရေရှိခဲ့လျှင် လွယ်လင့်တကူနှင့် ခေါက်၍ မကျေပေ။

၁၀။ ဥအကွဲကို ရေမဝင်အောင်ပြုတ်နည်း
ကွဲအက်နေသော ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေခွေးအိုးတွင် ပြုတ်သည့်အခါ ၎င်းတို့အတွင်း ရေဝင်၍ မကောင်းဖြစ်တတ်သဖြင့် ၎င်းဥမျိုးကို မပြုတ်ခင် စက္ကူပါးပါးနှင့် ဖုံးပိတ်ပြီးမှ ပြုတ်ပါ။ ထိုသို့ ဖုံးပိတ်၍ ရေခွေးအိုးအတွင်းသို့ ထည့်လိုက်သည့်အခါ စက္ကူသည် ရေထိ၍ ဥကိုကောင်းစွာ ကပ်နေသောကြောင့် အက်ကွဲကြောင်းကို ကောင်းစွာ ပိတ်ဆို့သဖြင့် ဥအတွင်းသို့ ရေမဝင်နိုင်ဘဲ ကောင်းစွာ ပြုတ်၍ရလေသည်။

၁၁။ သခွားသီးအား တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း
သခွားသီးကို ဓားနှင့်လှီးသည့်အခါ အခွံထူသော အစွန်းဘက်မှ စလှီးပါ။ အခွံပါးသော အစွန်းဘက်သည် စားသော် အရသာရှိသည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

သခွားသီးကို တစ်လုံးလုံး တစ်ခါတည်း ကုန်အောင် မသုံးလျှင် ထက်ခြမ်းမခွဲပါနှင့်။ ခါးလယ်ကဖြစ်စေ၊ ကြိုက်ရာနေရာကဖြစ်စေ လိုသလောက် ဓားနှင့်ဖြတ်တောက်ပြီး ကျန်အပိုင်းကို နောင်ကောင်းမွန် စွာသုံးနိုင်ရန် ရေရှိသော ပန်းကန်ထဲတွင် ဓားနှင့်ဖြတ်ပြီးသည့်အပိုင်းကို အောက်ကထား၍ ထောင်ထားပါ။ ကြာရှည်ခံပါသည်။

၁၂။ သံပရာသီးအား တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

ရက်ကြာရှည်စွာ သံပရာသီးများ မပုပ်အောင် ထားလိုပါလျှင် ပန်းကန်ပြား ပက်ပက်ထဲတွင် သံပရာသီးများကို ထည့်၍ ဖန်ခွက်နှင့် အုပ်ထားပါ။ ၎င်းကို အသုံးမလိုခင် ဖန်ခွက်ကို မဖွင့်ပါနှင့်။ ဖွင့်ခဲ့လျှင် သံပရာသီးများကို လေသလပ်သဖြင့် ပုပ်၍ လာလိမ့်မည်။

ကျန်နည်းတစ်မျိုးမှာ— သံပရာသီးကို ကြာရှည်ခံအောင် ခြောက်သွေ့ခြင်း မဖြစ်စေဘဲထားလိုလျှင် ရေချိုင့်ထဲတွင်ထည့်၍ အဖုံးပိတ်ထားပါ။ ရေကို တစ်ပတ်တစ်ခါလဲပေးပါ။ ရက်ရှည်လများ ခံ၍ အပင်မှ ချက်ချင်းခူးသောအသံကဲ့သို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရှိပါမည်။

၁၃။ ခွဲပြီးသား သံပရာသီးအား တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

ရှောက်သီး၊ သံပရာသီးများကို ခွဲ၍ သုံးစွဲသည့်အခါ အကုန် မသုံးနိုင်၍ တစ်ပိုင်း တစ်ခြမ်းကျန်ရှိလျှင် ၎င်းအပိုင်းကို ပန်းကန်ပြားတွင် မှောက်၍ ထည့်ပြီးနောက် ပန်းကန်ပြားအပေါ်က ဖန်ခွက်တစ်ခု နှင့် အုပ်ထားပါ။

၁၄။ သရက်သီးမှည့် တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

သရက်သီးမှည့်ကို ရေလုံမှန်အိမ်အတွင်း ထည့်သွင်းပြီးရေထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ အလိုရှိသောအခါ ဆယ်၍ယူပါ။ ပကတိအတိုင်းပင်ရှိသည်။

၁၅။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မပုပ်သိုးအောင်ထားနည်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်ခုပေါ်တစ်ခုထပ်၍ သိုသိပ်ပြီး ဖုံးဖိမထားပါနှင့်၊ ရေအနည်းငယ်ဆွတ်ဖျန်း၍ ထောင်ထားပါ။

၁၆။ သံပရာသီးအား အရည်များများ ရအောင်ညှစ်နည်း

သံပရာသီးကို မညှစ်ခင် မီးကင်ပါ။ ပူလာသောအခါ ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ညှစ်လိုက်လျှင် သံပရာရည်သည် မီးမကင်ဘဲ ညှစ်သည်ထက်များလာလိမ့်မည်။

၁၇။ ဆားကို မငိုအောင်ထားနည်း

မိုးရာသီ ထိုင်းမှိုင်းသည့်အခါ ဆားသည်ငိုတတ်သဖြင့် ၎င်းကဲ့သို့ မဖြစ်ရအောင် လုပ်သောနည်းမှာ ခြောက်သွေ့သောဆားသည် ၇ကျပ်သားခန့်ရှိလျှင် ၎င်းဆားထဲသို့ ပြောင်းဆန်မှုန့်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်းထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေရမည်။ ဆားများလျှင်များ၍ နည်းလျှင်နည်းသည့်အတိုင်း ပြောင်းဆန်မှုန့်ကို ထည့်၍ ရောရမည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၇

၁၈။ စည်သူတ်ဘူးများ သတိထားရန်

ငါးသေတ္တာမှစ၍ စည်သူတ်ဘူးဖြင့် တည်ထားသောအမဲသား၊ ငါး သံစည်ဘူးတို့ကို ဖောက်ပြီးနောက် ၎င်းဘူးထဲတွင် ချန်ထားလျှင် သံဘူးကထွက်သော သံချေးနှင့် အပလေထိခိုက်၍ ၎င်းသံဘူးတွင် ချန်ထားသောအစာကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်သည်။

၁၉။ နွားနို့ကို မလိုင်မတက်အောင် ကျိုချက်နည်း

နို့ကိုကျိုချက်ပြီး အေးသောအခါ အပေါ်၌ မလိုင်ဖတ်တက်လာ မည်။ ၎င်းမလိုင်ဖတ်ကို ထုတ်ယူစားသောက်သော် ကျန်သောနို့သည် အရသာပေါ့လောက်အောင် နွားနို့၏အနှစ်အကောင်းတို့သည် ယုတ် လျော့သွားချေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မလိုင်ဖတ်မတက်အောင် လုပ်နည်းမှာ-

နွားနို့အစိတ်သားကို ကျိုချက်၍ ဆူသည့်အခါ နွားနို့စိမ်းကို ဟင်းသောက်ဇွန်းကြီး နှစ်ဇွန်းထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့်မွှေပါ။ ကျိုချက်သော နွားနို့များလျှင် များသည့်အလိုက်၊ နည်းလျှင် နည်းသည့်အလိုက် အစိတ်သားကို ဟင်းသောက်ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းကျ တွက်၍ ထည့်ပါ။

၂၀။ နွားနို့အား မချဉ်အောင်ကျိုချက်နည်း

နွားနို့ကို ရုတ်တရက် မအား၍ မကျိုချက်သေးလျှင် နို့ကို မချဉ်ဘဲ အတော်ကြာရှည်ခံစေရန်၊ လည်ပင်းရှည်သောကရား၊ ပုလင်း စသည်တို့တွင် ၎င်းနို့ကိုထည့်ဘဲ ဇောက်တိမ်တိမ်ရှိသော ခွက်တွင်း တွင် ထည့်ထားပါ။

၂၁။ နို့ချဉ်ကို ဒိန်ခဲဖြစ်အောင်လုပ်နည်း

နို့များချဉ်လာလျှင် အသုံးမဝင်ဘူးထင်၍ အလဟဿ လွင့်မပစ်ပါနှင့်။ ထိုချဉ်သောနို့ကို အဝတ်ပါးကလေးနှင့် ၂၄ နာရီကြာစစ်၍ ထားပြီး ဇလုံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ရောနှောလျှင် အရသာရှိသော ဒိန်ခဲဖြစ်လာလိမ့်မည်။

၂၂။ သစ်သီးသနပ်(ကုလားတည်များ)ကို ကောင်းစွာထားနည်း

သရက်သီးသနပ်၊ မရမ်းသီးသနပ်များကိုကြွေရည်သုတ်ဇလုံ၊ ဒန်ခွက်တို့တွင် ထည့်မထားပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သနပ်တွင် ပါရှိသော ဂျာလကာရည်နှင့် အရောင်တင်ဆီပါလျှင် ဓာတ်ပြောင်းလဲ၍ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ် အဖုံးပါသော ပုလင်းနှင့်ထည့်ပါ။

၂၃။ သစ်သီးသနပ်(ကုလားတည်)မှိုမတက်အောင် ထားသို့နည်း

သရက်သီးသနပ်၊ သံပရာသီးသနပ်တို့ကို ရက်ကြာရှည်ထားလျှင် အပေါ်ယံအရည်တင်း၍ မှိုတက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သနပ်များထည့်ထားသော ပုလင်းပေါ်တွင် မုန့်ညင်းစေ့ အထုပ်ကလေး တစ်ထုပ်တင်ထားပါ။ မည်မျှကြာရှည်စွာ ထားစေကာမူ မှိုမတက်ပေ။

၂၄။ ဆီပူမစဉ်အောင် ကြော်လှော်နည်း

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကိုချက်ပြီးနောက် သား၊ ငါးများကို ကြောက်လှော်သောအခါ ဆီစက်တို့ စဉ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ရအောင် သား၊ ငါးများကို မထည့်ခင် ဆီကျက်သည့်အခါ ပေါင်မုန့် အကာသား အနည်းငယ်ကို ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ပထမထည့်ပါ။ ပေါင်မုန့် အကာသားထည့်လိုက်သည့်အခါ ၎င်းသည် ညိုလာလာလျှင် ဆီကျက်၍ ကြော်ရန် သား၊ ငါးများကို ထည့်ကြော်ပါ။

၂၅။ ကြက်သွန်နီ အခွံခွာသည့်အခါ မမွန်အောင်လုပ်နည်း
ကြက်သွန်နီ အခွံခွာသည့်အခါ မွန်တတ်ပါသည်။ မမွန်ရန် နည်းမှာ မိမိခွာလိုသော ကြက်သွန်နီဥများကို ရေလုံတစ်ခုထဲထည့်၍ ၎င်းရေထဲတွင်နှောပါ။ မွန်ခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်လိမ့်မည်။

၂၆။ ကြက်သွန်လှီးသည့်အခါ မမွန်အောင်လုပ်နည်း
မျက်စိ၊ နှာခေါင်းတို့၌ ကြက်သွန်ငွေ့ မမွန်စေလိုမှူ အရောင် လျှပ်လျှပ်ရှိသော ဓားငယ်၊ အပ်တစ်ခုခုကို ပါးစပ်နှင့်ကိုက်ပြီးလှီးပါ။ ၎င်းကြက်သွန်ငွေ့သည် နှာခေါင်း၊ မျက်စိတို့ကို မရောက်စေဘဲ ပါးစပ်တွင် ကိုက်ထားသော အရောင်လျှပ်လျှပ်ရှိသည့် သံတန်ဆာ လေးက စုတ်ယူလိမ့်မည်။

၂၇။ လှီးပြီးကြက်သွန်များ ကြာရှည်ထားပြီးနောက် မသုံးသင့် ကြောင်း
ဓားနှင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်များသည် မသန်ရှင်းသောအနံ့ အသက်များကို စုပ်ယူတတ်သည့်အတွက် ညစ်ညမ်းပေကျ နံစော်သော နေရာများတွင် လှီးပြီးသားကြက်သွန်များ ဖြန့်ကြဲထားလျှင် နံစော်ခြင်း ကင်းလိမ့်မည်။

မကောင်းသောအနံ့အသက်ကို စုပုံယူခြင်းရှိခြင်းကြောင့် စားသုံးရန် ကြက်သွန်ကို ဓားနှင့်လှီးဖြတ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း စားသုံးရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ချက်ချင်းမသုံးစွဲနိုင်၍ တာရှည်ထားရလျှင် ၎င်းကြက်သွန်ကို ပစ်လိုက်ပါ။ မသုံးပါနှင့်။

၂၈။ ကြက်သွန်နီ၏အခွံကို အသုံးပြုသောနည်း

ဟင်းချက်သည့်အခါ ကြက်သွန်နီများကို အခွံသင်၍ ခွာပစ်သော အခွံများကို ရတတ်သည်။ ၎င်းအခွံများကို အသုံးမဝင်ဟု မထင်ပါနှင့်။ စွပ်ပြုတ်ဟင်းများချက်သည့်အခါ ဟင်းရည်အရောင်သည် ဖြူနေ၍ မလှလျှင် ထိုကြက်သွန်နီ၏ အခွံများကိုထည့်ပါလေ။ ဟင်းအရောင် အလွန်လှ၍ လာစေမည်။

၂၉။ ဂျုံမှုန့်ကို ပုံး၍ထားသင့်သည့်အကြောင်း

ဂျုံမှုန့်သည် အနံ့အသက်ဟူသမျှကို စုပုံယူတတ်သဖြင့် မကောင်းသောအနံ့အသက်မှ ကင်းလွတ်ရန် ပုလင်းတွင် သေချာစွာ ထည့်၍ အဖုံးလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။

၃၀။ ထင်းရေစို၍ မီးမွှေး မရလျှင် မီးမွှေးရသောနည်း

မိုးဥတုတွင် ထမင်းချက်သော် မီးသွေးဖြစ်စေ၊ ထင်းဖြစ်စေ စွတ်စိုနေသဖြင့် မီးမွှေး၍မရလျှင် အခြောက်လှန်းထားသော ခြောက်သွေ့သည့် အာလူးအခွံများနှင့် မီးမွှေးပါက လွယ်လင့်တကူ မီးတောက်လိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၃၁။ မီးသွေးကို မီးကောင်းကောင်းတောက်၍ မီးခိုးထွက်နည်းအောင်လုပ်နည်း

မီးသွေးကို အသုံးပြုသည့်အခါ မီးကောင်းကောင်းတောက်၍ မီးခိုးအထွက်နည်းအောင် လုပ်နည်းမှာ မီးခိုးများအပေါ်သို့ ဆားခပ်များများ ရောစပ်ထားသည့် ရေအနည်းငယ်ကို ဖြန်းပေးရမည်။

၃၂။ သားလှီးဓား၏ လက်ကိုင်ရိုးကို တာရှည်ခိုင်ရန်လုပ်နည်း

သားလှီးဓား၏ လက်ကိုင်ရိုးကို တာရှည်စွာ ခိုင်လုံမှု ဓားကို ရေနွေးပူတွင် မနစ်ပါနှင့်။ နှစ်လျှင် လက်ကိုင်ရိုးသည် ချောင်ယွက်၍ မကြာခင် ပျက်လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဓားလက်ကိုင်ရိုးကို ရေမုစိုရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရေတွင် ဓားကိုချလျှင် ဓားသွားကိုသာစိုက်၍ ဓားရိုးကို ရေနှင့်လွတ်အောင်ထားပါ။

၃၃။ ဟင်းချို ဆားငန်လျှင် ဆား မငန်အောင် လုပ်နည်း

ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်တို့ ဆားငန်လွန်းအားကြီးလျှင် အာလူးအစိမ်းကို ဓားနှင့်လှီး၍ အစိပ်အနည်းငယ်ကို စွပ်ပြုတ်ဟင်းချိုထဲ ထည့်ပြီး မီးပေါ်တွင်တင်၍ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင်ကျိုပါ။ ၎င်းနောက် အာလူးဖတ်များကို ဆယ်ယူပါ။ ၎င်းအာလူးဖတ်သည် ဆားကို စုပ်ယူသဖြင့် ဆားငန်ခြင်း ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

၃၄။ ဒယ်အိုးအတွင်း မီးလောင်လျှင် မီးငြိမ်းစေသောနည်း

ဒယ်အိုးတွင် ငါးများကိုကြော်နေစဉ် ဆီကိုမီးဟပ်၍ မီးတောက်လျှင် ရေမလောင်းပါနှင့်။ ရေလောင်းလျှင် တိုးတက်၍ တောက်လာ

၁၂

စံလှစာပေ

လိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့်လက်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ဆီထဲသို့ ထည့်လိုက်လျှင် မီးတောက်ငြိမ်းလိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့်မရှိလျှင် မြေမှုန့်ကို ထည့်ပါ။

၃၅။ ငွေစွန်းကို သတိပြုရန်
ငွေစွန်းနှင့် ဟင်းချိုမခပ်ပါနှင့်။ ခပ်လျှင် ငွေစွန်းမည်းနက်တတ်
သည်။

၃၆။ သားလှီးဓားများကို ပြောင်အောင်တိုက်နည်း
သားလှီးဓားများသည် အကွက်အစင်းထင်၍ ညစ်ညမ်းပေကျ
သောအခါ ပြောင်အောင်တိုက်ရန်နည်းမှာ အုတ်ခဲကို အမှုန့်လုပ်၍
၎င်းအုတ်ခဲမှုန့်ကို အာလူးစိမ်းထက်ခြမ်းခွဲတွင် ကပ်အောင်တို့ပြီးလျှင်
ထိုအာလူးခြမ်းနှင့် ဓားကိုတိုက်ပါ။

၃၇။ ဒယ်အိုးကို ကြာရှည်ခံအောင် သုံးစွဲနည်း
ဒယ်အိုးကို ကြာရှည်သုံးစွဲလိုလျှင် ဒယ်အိုးထဲတွင် သားငါးများ
ကို ဆီ၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် ကြော်လှော်ပြီးနောက် ဒယ်အိုးကို ပစ်မ
ထားဘဲ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်လျက်ရှိသော ဆီ၊ ထောပတ်များကို
စက္ကူပျော့ပျော့ ပါးပါးနှင့် ပွတ်သပ်ပြီးလျှင် ဆိုဒါမှုန့် အနည်းငယ်ကို
ရေအနည်းငယ် ရောနှောပြီးမီးပေါ်တွင် ခန်းအောင်ကျိုသော် ဒယ်အိုး
တွင် ချေးများ ကင်းလွတ်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာရှိပါမည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၁၃

၃၈။ မသုံးသောဓားကို သံချေးမတက်အောင်ပြုလုပ်နည်း
ဓားကိုကောင်းစွာတိုက်ချွတ်ပြီး သေတ္တာတစ်လုံးတွင် ခြောက်
သွေ့သော လွှစာများထည့်၍ ဓားများကို ထည့်ထားပါ။

၃၉။ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်၊ ပုလင်း၊ ဘူးဆို့များကို မကျပ်အောင်
ပြုလုပ်နည်း
ဖန်ဘူးတို့ လွန်စွာကျပ်သည့်အခါ လွယ်ကူစွာကျွတ်ရန်
လုပ်သည့်နည်းမှာ ရေဆူဆူတွင် အဝတ်စတစ်ခုကိုနှစ်၍ စိမ်ပြီးနောက်
အဝတ်အလွန်ပူသောအခါ ၎င်းအဝတ်ကို ပုလင်း၏လည်ပင်းကို
ပတ်ထား၍ အတော်ကြာတွင် ဘူးဆို့ကိုချွတ်လျှင် ကျွတ်လိမ့်မည်။

၄၀။ ဆီချေး၊ ထောပတ်ပေသောဘူးကို ဆေးကြောခြင်း
ဆီချေးတက်သော ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ပုလင်း၊ ဘူးမှစ၍
ထောပတ်ဘူးတို့ကို စင်ကြယ်ရန် ပြုလုပ်လိုလျှင် ရေနွေးပူနှင့်
မဆေးပါနှင့်။ ရေနွေးပူနှင့် ဆေးကြောခြင်းထက် လွှစာမှုန့်၊ ဖွဲပြာတို့နှင့်
ပထမတိုက်ပါ။ ၎င်းနောက်မှ ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဆေးကြောပါ။

၄၁။ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်၊ ပုလင်းများကို ဆေးကြောခြင်း
ဖန်ဖြင့်ပြုလုပ်သော ခွက်များကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော
လိုလျှင် အာလူးစိမ်းကို သေးသေးလှီး၍ ရေနွေးနှင့် ၎င်းဖန်ဘူး၊
ဖန်ခွက်များတွင် ပြည့်အောင်ထည့်ထားပါ။ ၎င်းနောက် တစ်နာရီ၊
နှစ်နာရီကြာသောအခါ ကောင်းကောင်းလှုပ်၍ဆေးပါ။

၄၂။ ဖန်ခွက်ချင်းထပ်၍ ကျပ်နေလျှင် မကွဲအောင်ပြုလုပ်နည်း
 ဖန်ခွက်များကို တစ်ခုအထဲမှာ တစ်ခုထည့်လျှင် အလွန်ကပ်၍
 နေသဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ခွာ၍မရနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်သည်။
 အတင်းဆွဲ၍ ချွတ်လျှင်လည်း ကွဲတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ
 အပေါ်ဖန်ခွက်ထဲတွင် ရေအေးထည့်ပြီး အောက်ဖန်ခွက်ကို ဧရေခွေးပူ
 ထဲမှာနှစ်ပါ။ အလိုလိုချောင်၍ ကျွတ်သွားလိမ့်မည်။

၄၃။ ဖန်ခွက်များကို အလွယ်တကူ မကွဲအောင်လုပ်နည်း
 ဖန်ခွက်များကို လွယ်လွယ်နှင့် မကွဲရအောင် မာအောင်လုပ်
 လိုလျှင် ၎င်းတို့ကို သံဒယ်အိုးအတွင်းသို့ထည့်၍ ရေအေးလောင်းပြီး
 လျှင် မီးဖိုပေါ်တွင် ဖြည်းဖြည်း မီးမှန်မှန်ထိုး၍ ရေဆူလာအောင်
 ကျိုပါ။ ထို့နောက် မီးဖိုပေါ်မှ အသာချ၍ အေးမှဆယ်ယူပါ။ ထိုသို့
 ရေဆူနေသည့်အခါ ဖန်ခွက်ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မရိုက်ခတ်အောင်
 သတိထားပါ။

* * *

အိမ်တွင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁။ စားပွဲ၊ ဗီရို၊ အံဆွဲများ ကျပ်နေလျှင် ချောင်အောင်ပြုလုပ်နည်း
စားပွဲ၊ ဗီရို၊ အံဆွဲများ ကောင်းမွန်စွာ ဆွဲပိတ်၍ မရဘဲ
အနည်းငယ်ကြွပ်တည်းတပ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ အံ၏
ပေါင်များကို ရွှေဘော်၊ ကော်ပတ်တို့ဖြင့် အချောတိုက် ပွတ်သပ်ခြင်း
မလုပ်ဘဲ လွယ်ကူစွာ ချောင်ချိအောင် လုပ်နိုင်သောနည်းမှာ အံများ၏
အတွင်းဘက်ကျသော ပေါင်များကို ဆပ်ပြာတုံးနှင့် ချောအောင်
ပွတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ပေါ်လစ်သုတ်ထားသောအရာများတွင် ထင်သောအစင်းများ
ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း
ပေါ်လစ်သုတ်ထားသော စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များတွင် ခြစ်မိ၊
တိုက်မိ၍ အစင်းကြောင်းများကို ပျောက်သွားအောင်လုပ်ရန် ပက်ဆီ

နှင့် တာလပင်ဆီ နှစ်မျိုးကို ဆတူရောပြီးလျှင် ၎င်းအစင်းကြောင်း ပေါ်တွင် ကောင်းစွာ သုတ်လိမ်းပါ။ သုတ်လိမ်းပြီး ခြောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းအပေါ်သို့ အဝတ်ချောချောနှင့် ခပ်မြန်မြန်ပွတ်ပါ။

၃။ သားရေပါသော ကုလားထိုင်များကို ဆေးကြောနည်း

သားရေပါသော ကုလားထိုင်များသည် အရောင်အဆင်း နွမ်းပါးသည့်အခါ ဘဲဥဖြစ်စေ၊ ကြက်ဥဖြစ်စေ ရရာဥအစိမ်းသုံးလုံးမှ အကာရည်ကိုယူ၍ ခွက်တစ်ခုနှင့်ထည့်ပြီး ပျစ်လာအောင် မွှေခေါက်ပါ။ ထို့နောက် အဝတ်နှင့်တို့၍ သားရေကိုသုတ်ပါ။ ပြီးနောက် နူးညံ့သော အဝတ်နှင့်ပွတ်လိုက်လျှင် သားရေ၏အရောင်ပြောင်လာလိမ့်မည်။

၄။ ကော်ဇောများ ဖုန်ခါနည်း

ကော်ဇောများကို ဖုန်ခါရန် ပထမအချောဘက်ကို မျက်ပေါ်မှာ မှောက်၍ တုတ်နှင့်အပေါ်ကရိုက်၊ ၎င်းနောက် လှန်၍ အကြမ်းဘက် ကို အောက်ကထားပြီးလျှင် တုတ်နှင့်အပေါ်ကရိုက်ပါ။ အစအနားကို ကိုင်၍ခါခြင်း၊ ရိုက်ခြင်းသည် ကော်ဇောများ ပျက်စီးလွယ်သည်။

၅။ ကော်ဇောကို ဆေးကြောနည်း

ဇဝက်သာရည်နှင့် ရောစပ်ထားသောရေတွင် ဖလန်နယ်စတစ်ခု ကိုနှစ်၊ ရေညှစ်ပြီးနောက် ၎င်းဖလန်နယ်နှင့် ကော်ဇောအလှဘက်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။ ကော်ဇောသည် အလွန်ညစ်နွမ်းနေလျှင် ဇဝက်သာ ရေနှင့် အထက်ပါအတိုင်း မဆေးကြောမီ အဝတ်လျှော်သော

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၁၇

ဆပ်ပြာကိုသုံး၍ ပထမပွတ်တိုက်ပါ။ ဇဝက်သာရည်နှင့် ဆေးကြောပြီး အဝတ်နှင့် ခြောက်အောင်သုတ်၍ နေတွင် ဖြန့်လှန်းထားပါ။

၆။ ခင်းထားသောကော်ဇောကို ပိုးမကိုက်အောင် ပြုလုပ်နည်း
ကော်ဇောကို ပိုးမကိုက်အောင် ကော်ဇောမခင်းမီ အောက်က သတင်းစာစက္ကူများကို ဖြန့်၍ခံထားပါ။ သတင်းစာရိုက်နှိပ်သည့် အခါ အသုံးပြုသော ဆေးရည်များသည် ပိုးမွှားနှင့် မတည့်သဖြင့် ပိုးမွှားတို့သည် ၎င်းသတင်းစာစက္ကူရှိရာသို့ လာမည်မဟုတ်။

၈။ ဆေးအဖြူကို ဆေးကြောနည်း

သေတ္တာ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် သုတ်လိမ်းသော ဆေးအဖြူသည် ညစ်ညမ်းဟောင်းနွမ်းသောအခါ ဖြူစင်အောင်ဆေးကြောရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဖလန်နယ်စကို ရေနွေးတွင် ဆွတ်၍ ညှစ်ပြီး ဖလန်နယ်တွင် ကပ်နိုင်သလောက်ကိုသုတ်၍ ပွတ်တိုက်ပါ။ ထိုသို့ တိုက်ချွတ်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။

၉။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များပေါ်တွင် ဖိတ်စဉ်သော မင်များကို ပျောက်အောင်ပြုလုပ်နည်း

၎င်းမင်ကွက်ကို ပျက်အောင်လုပ်ရန် ယမ်းစိမ်းဆီတွင် ကြက်တောင်ကိုနှစ်၍ မင်ကွက်နေရာကို သုတ်လိုက်လျှင်သုတ်လိုက် ချင်း မင်ကွက်သည် ပျောက်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရေဆွတ်ထား

၁၈

စံလှစာပေ

သောအဝတ်နှင့် ၎င်းနေရာပေါ်သို့ ပွတ်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် ၎င်းယမ်းစိမ်းဆီသည် သစ်သားကို စားလိမ့်မည်။ (ယမ်းစိမ်းဆီ မရနိုင်လျှင် သံပရာသီးအရည်နှင့် ပွတ်တိုက်နိုင်သည်။)

၁၀။ ကြိမ်ကုလားထိုင် အောက်ညွတ်လျှင် တင်းအောင်လုပ်နည်း
ကြိမ်ကုလားထိုင် အောက်ကညွတ်လျှင် ခိုင်၍ ဖြောင့်မတ်အောင်
ပြုလုပ်လိုလျှင် ၎င်းကို ရေနွေးနှင့် ဆေးကြောပြီးနောက် လေဟာပြင်သံ
တွင် လှန်းထားပါ။

၁၁။ ထမင်းစားခုံတွင် ပေနေသော ဆီချေးများကို ပျောက်အောင်
လုပ်နည်း
ဆီချေးများစိမ့်ဝင်၍ ညစ်ပေနေသော ထမင်းစားခုံ၊ စားပွဲများကို
စုပ်ယူနိုင်သော မြေဖြူမှုန့်၊ ပြာတို့ကို ပေကျံသော နေရာပေါ်မှာ
ပုံထားပြီး တစ်ရက်လောက်ကြာလျှင် ၎င်းတို့ကို ဖယ်ပစ်ပြီး ဆပ်ပြာနှင့်
ရေနွေးပူပူတိုက်၍ ဆေးကြောပါ။ တစ်ခါနှင့် မပျောက်လျှင်
နှစ်ခါသုံးခါထပ်၍တိုက်လျှင် ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

၁၂။ သစ်သားစည်ပိုင်းများကို ရေမယိုအောင်ထားနည်း
သစ်သားစည်ပိုင်းတို့ ခြောက်သွေ့အောင် ပစ်ထားလျှင် ကွဲတတ်
သဖြင့် ရေအနည်းငယ်ကို အစဉ်မပြတ် စည်ပိုင်းအတွင်း ထည့်ထား
ရမည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၁၃။ ထီးကို သံချေးမတက်အောင်ထားနည်း

ထီးကို မိုးရေစိုသည့်အခါ တည့်တည့်ထောင်မထားပါနှင့်။ ဖွင့်၍ ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ကို အောက်သို့ ထောင်၍ဖြစ်စေ ထားပါ။ သို့မှသာ ထီး၏ သံချောင်းများ၌ သံချေးမတက်နိုင်ပါ။

၁၄။ ပြတင်းပေါက်မှန်နှင့် ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်များကို ဆေးကြောနည်း

၎င်းမှန်တို့ကို ရေနွေးတွင် ထင်းရှူးဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆေးကြောလျှင် စင်ကြယ်လိမ့်မည်။ ထင်းရှူးဆီကို မထည့်ဘဲ အရက် ပြန်ကို ထည့်လျှင်လည်း ရပါသည်။

၁၅။ ပြတင်းပေါက်မှန်တံခါးတွင် ဆေးပေလျှင် ပျောက်အောင် လုပ်နည်း

မှန်တံခါးတွင် ဆေးပေလျှင် အဝတ်တစ်ခုကို ရှာလကာရည် အပူထဲမှာနှစ်၍ သုတ်လျှင် ထိုဆေးတို့ အလွတ်တကူ ထွက်သွားလိမ့် မည်

၁၆။ ဓာတ်ပုံများကို မထိုင်းမှိုင်းအောင်ထားနည်း။

ထိုင်းမှိုင်းသောဥတု၌ ဓာတ်ပုံများ၏အတွင်းတွင် ရေငွေ့များ ဝင်ရောက်၍ ဓာတ်ပုံအရောင်အဆင်းပျက်၍ ဓာတ်ပုံ၏ ကျောဘက် သားကို ထိုင်းမှိုင်းဆွေးမြည့်စေတတ်သည်။ တိုက်အိမ်ထဲတွင် ကပ်သော ဓာတ်ပုံများမှာ ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အေးသော ဓာတ်ပုံသည် ထိုထဲနှင့် ကပ်လျက်ရှိသော ဓာတ်ပုံကို ကူးသဖြင့် ဓာတ်ပုံ၏အတွင်းတွင် ထိုင်းမှိုင်းသော ရေအေးငွေ့တို့ ရောက်ရှိ လေသည်။ ဓာတ်ပုံ၏ သောင်ထောင့်များတွင် ကျောဘက်က

ဖော့ခပ်ထူထူကို ကပ်ထားလျှင် ထရံနှင့်ကွာ၍ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းမှ ကင်းလွတ်လိမ့်မည်။

၁၇။ ရွှေရောင်ပွတ်ထားသော ဓာတ်ပုံဘောင်အား အရောင်ပြောင်လက်အောင်ပြုလုပ်နည်း

ရွှေရောင်ပွတ်ထားသော ဓာတ်ပုံဘောင်သည်ဟောင်းနွမ်း၍ အရောင်မပြောင်လက်လျှင် အရောင်ပြောင်လက်စေရန် ကြက်သွန်နီကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ဘောင်ကိုပွတ်တိုက်ရမည်။ ကောင်းမွန်စွာ ပွတ်တိုက်ပြီး နောက် ရေနှင့်ဆေးကြောရမည်။

၁၈။ ဆီဆေးပန်းချီကားများကို ဆေးကြောနည်း

ဆီဆေးပန်းချီကားများ ဟောင်းနွမ်းအရောင်မှိန်သည့်အခါ လတ်ဆတ်သော အာလူးစိမ်းကို ဓားနှင့်လှီးပြီး ရေအေးတွင်နှစ်၍ ပန်းချီကားကို ပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရေမြှုပ်၊ သို့မဟုတ် ပိတ်စကို ရေအေးတွင်နှစ်၍ သုတ်ပြီးဆေးပါ။ ခြောက်သောအခါ နူးညံ့သော အစနှင့်ပွတ်လျှင် အရောင်ထွက်လာလိမ့်မည်။

၁၉။ ဆင်စွယ်ရိုးများကို ပြောင်အောင်တိုက်နည်း

လှပစေရန် ဆင်စွယ်ရိုးဖြင့် ပြုလုပ်သော အရာဝတ္ထုများ ချေးတက်၍ အရောင်အဆင်းပျက်သည့်အခါ ပြန်၍ကောင်းအောင် သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ဆားတွင်နှစ်ပြီး ဆင်စွယ်ရိုးကိုကောင်းစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၂၀။ စံကားဝါပန်းကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း

စံကားဝါပန်းကို ကြာရှည်စွာခံအောင် ကျောက်ချဉ်ကိုရေနှင့် ပြုတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ရေနှင့်ပုလင်းဖြူဖြူသန့်သန့်အတွင်းမှာ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လေမဝင်အောင် ပုလင်းဆို့ကိုပိတ်၍ ချိပ်ကပ်ထားပါ။ နှစ်အတော်ကြာခံလိမ့်မည်။

၂၁။ ပန်းကို ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်နည်း

ရပ်ဝေးမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို လှပသော ပန်းများကို ပေးလိုသော် တစ်ပတ်ကျော်သွားရမည့် ခရီးအတွင်း မညှိုးနွမ်းဘဲ ခံအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်နည်းမှာ အာလူးအစိမ်းကို ဓားနှင့် အနည်းငယ် ခွဲပြီးလျှင် ၎င်းခွဲထားရာကြားတွင် ပန်းခိုင်ညှာတံကိုခိုင်စွာညှပ်၍ ပေးပါ။ ၎င်းပန်းသည် နေမပြင်းသည့် ရာသီတွင် နှစ်ပတ်လောက် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိလိမ့်မည်။

၂၂။ စက္ကူပေါ်သို့ကျသော ဆီစက်များကိုပျောက်အောင်လုပ်နည်း

စက္ကူပေါ်သို့ ဆီစက်ကျလျှင် ဆေးတံလုပ်သော မြေစေးကို ပျစ်နေအောင်ဖျော်၍ ထိုဆီစက်ကျသော အကွက်ပေါ်သို့ သုတ်ပါ။ ကောင်းစွာခြောက်အောင် လှန်းထားပြီးလျှင် ပျစ်နေသော မြေစေးကို ယူပစ်လိုက်ပါ။

၂၃။ စာအုပ်များကို ကြာကြာခံအောင်ထားနည်း

စာအုပ်များကို ကြာကြာခံအောင် ထားသိုလျှင် စာအုပ်စင်မှာ တင်ထားပါ။ ထိုစာအုပ်စင်သည် အဖုံးအကာမရှိစေရပါ။ မှန်ဘီရီသည်

၂၂

စံလှစာပေ

အဖုံးလုံသော်လည်း အတွင်း၌ ပိုးမွှား ခိုအောင်းနိုင်ခြင်းကြောင့် မကောင်းပါ။

၂၄။ ကတ်ကြေးများကို ထက်အောင်ပြုလုပ်နည်း

ကတ်ကြေးများကို ထက်အောင်လုပ်ရန် မောင်းချမ်းကို မောင်းဖွင့်ပြီးနောက် ဓားနောက်(နှောင့်)ဘက်ကို ကတ်ကြေးနှင့်အရှည် လိုက် ပွတ်တိုက်ညှပ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်သည့်အခါ ချော်၍ ချော်၍ သွားခြင်းသည် ကတ်ကြေးကို ထက်အောင်ဖြစ်စေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆယ်ခါ၊ ဆယ်ငါးခါလောက်ညှပ်လျှင် ကတ်ကြေးအလွန်ထက်လာ လိမ့်မည်။

၂၅။ သံထည်ကို သံချေးမစားအောင်ပြုလုပ်နည်း

သံထည်ကို အုန်းရည်၊ ချဉ်ဖတ်ရည်တို့နှင့် မထိစေရ။ ထိလျှင် သံချေးစား၍ ပျက်စီးတတ်သည်။

၂၆။ သံဖြူများ၊ ကြေးများဖြင့် ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများကို တိုက်ချွတ်နည်း

သံဖြူ၊ ကြေးများဖြင့် ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းကို ပြောင်အောင် တိုက်ချွတ်ရန် ပြာသည်အလွန်ကောင်းသည်။ အဝတ်ကို ရေဆွတ်၍ ရေညှစ်ပြီးနောက် ပြာကို အနည်းငယ်ထည့်ပြီးပွတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေနှင့် ဆေးကြော၍ အဝတ်နှင့် ပွတ်တိုက်လျှင် အရောင်ထွက်လာ လိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၂၇။ ကြေးညှိမြန်မြန် မတက်အောင် ပြုလုပ်နည်း

ကြေးဝါဖြင့် ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများကို ပြောင်လက်အောင် တိုက်ချွတ်၍ထားပြီး မကြာမီ ကြေးညှိတို့ ကပ်လာက တစ်ဖန် ဟောင်းနွမ်းညစ်ညမ်းခြင်းမဖြစ်ရန် ဗက်စလင်ကို အဝတ်နှင့်တို့၍ ကြေးဝါစ များအပေါ်သို့ ထပ်မံ၍သုတ်ပါ။ ထိုသို့သုတ်ပြီးနောက် အဝတ်သွေ့ သွေ့နှင့် ဆီကို ပွတ်တိုက်ပစ်ပါ။

၂၈။ သံချေးတက်၍ အလွယ်တကူ နှုတ်မရသော သံကိုနှုတ်နည်း

သံချေးတက်၍ အလွယ်တကူ နှုတ်မရသော သံ အလွယ်တကူ ချွတ်လိုလျှင် ၎င်းသံ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ပျဉ်ပေါ်သို့ ရေနံဆီအနည်းငယ် လောင်းထည့်၍ ၎င်းရေနံဆီ စိမ့်ဝင်သွားလျှင် ရက်အနည်းငယ် ကြာသည့်အခါ သံချေးများကျွတ်၍ သံကို လွယ်ကူစွာ ချွတ်ယူနိုင် လိမ့်မည်။

၂၉။ ကြေးသတ္တုနှင့် ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများကို သစ်အောင် ပြုလုပ်နည်း

ကြေးသတ္တုနှင့် ပြုလုပ်သောပစ္စည်းများ ညစ်နွမ်း၍ အရောင် မထွက်လျှင် ဖိနပ်ပြီးသည့် ဘီးမျိုးအကြမ်းစားတစ်ခုကိုယူ၍ ဇေက်သာ များများထည့်ဖျော်ထားသော ဇေက်သာရည်တွင်နှစ်ပြီး ၎င်းကို ကောင်းစွာပွတ်တိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ရေအေးနှင့်ဆေးကြောပါ။ ကြေးသတ္တုနှင့် လုပ်ထားသော အရာဝတ္ထုများကို ထိုနည်းဖြင့် ဆေးကြောလျှင် အသစ်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်။

၃၀။ ငွေထည်ကို အရောင်တောက်အောင်လုပ်နည်း

ငွေထည်ကို ကြာရှည်စွာသိမ်းဆည်းလိုလျှင် ၎င်းတို့ကို ဝါးစက္ကူနှင့် ထုပ်စည်းပါ။ အခြားစက္ကူနှင့် ထုပ်စည်းလျှင် ထိုစက္ကူများကို လုပ်ကိုင်စဉ်က ထည့်သွင်းသည့်ဆေးသည် ငွေထည်၏အရောင်ကို မှိန်စေတတ်သည်။

၃၁။ ဖယောင်းတိုင်ကို တာရှည်ထွန်းရအောင်လုပ်နည်း

ဖယောင်းတိုင်ကို တာရှည်ထွန်းညှိလိုလျှင် ၎င်းဖယောင်းတိုင်တို့၏ မီးစာနေရာကိုချန်လှုပ်၍ သစ်သားကိုသုတ်သော ဆေးဖြူဖြင့် သုတ်ပါ။ ထိုသို့သုတ်လိမ်းပြီး ဆေးခြောက်သွားအောင် တစ်ပတ်မျှ မကိုင်တွယ်ဘဲ တစ်နေရာတွင် ထားပါ။ ဆေးခြောက်သည့်အခါ ၎င်းဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းညှိလျှင် သုတ်ထားသောဆေးသည် မာတောင့်၍ ဖယောင်းအရည်ပျော်သော် အောက်သို့ မစီးဆင်းဘဲ ခွက်ထဲ၌သာ ရှိနေမည်ဖြစ်၍ မီးစာကို မီးမြန်မြန်မစားဘဲ ကြာရှည်စွာ ထွန်းညှိနိုင်လိမ့်မည်။

၃၂။ မှန်အိမ်တွင် ရေနံဆီနည်းသည့်အခါ မီးထွန်း၍ရအောင် လုပ်နည်း

မှန်အိမ်၊ မီးခွက်များတွင် ရေနံဆီအောက်က ဆားအနည်းငယ်မျှ ထည့်လျှင် မီးရောင်ပို၍ လင်းလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ရေနံဆီနည်း၍ ဖြစ်စေ၊ မီးစာ တို၍ ဖြစ်စေ၊ မီးထွန်း မရသော် အနည်းငယ်ရှိသော ရေနံဆီထဲသို့ ရေရောလျှင် မီးစာကို ရေနံဆီမီသဖြင့် ၎င်းရေနံဆီ ကုန်သည့်တိုင် မီးလင်းလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၂၅

၃၃။ မီးအိမ်က အရောင်တောက်အောင်လုပ်နည်း။

ရေနံဆီခွက်တွင် ပရပ်ခဲငယ်တစ်ခုထည့်လျှင် မီးရောင်တိုး၍
လင်းသည့်အပြင် မီးရောင်လည်း ကြည်လိမ့်မည်။

၃၄။ အိမ်၏အတွင်း စိုက်ထားသော ပန်းပင်ကို ဂရုစိုက်သောနည်း

အိမ်၏အတွင်းတွင် စိမ်းစိမ်းစိုစိုရှိစေရန် ပန်းပင်လေးများကို
ပန်းအိုးနှင့်ထည့်၍ အိမ်တွင်းစိုက်ပျိုးလျှင် ၎င်းတို့ကို မကြာခဏ
နေရောင်ပြရမည်။ နေရောင်မခံလျှင် ၎င်းအပင်တို့သည် ညှိုးနွမ်း၍
လန်းဆန်းမှုမရှိဘဲ မကြာခင် သေတတ်သည်။

* * *

အထည်အလိပ်ပစ္စည်းများ သိမှတ်ဖွယ်ရာ

၁။ ပိတ်ထည်များတွင် သံချေးစွန်းကွက်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ပိတ်ထည်များ သံတွင်ချိတ်ထား၍ဖြစ်စေ၊ သံနှင့်နီးကပ်စွာထား၍ ဖြစ်စေ၊ သံချေးများ ကပ်နေလျှင် ၎င်းသံချေးကို ပျောက်အောင်လုပ်ရန် သံပရာရည်တွင် ဆားဖျော်၍ စွန်းကွက်သောနေရာကို ဆွတ်ဖျန်းပြီး ၎င်းအထည်ကို နေတွင်လှန်းပါ။ ထိုသို့လုပ်၍ အကွက်မပျောက်လျှင် နှစ်ခါသုံးခါထပ်၍ သုတ်လိမ်းပါ။

၂။ အဝတ်ပေါ်မှာ မီးကျွမ်းရာထင်လျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ပိတ်အင်္ကျီများတွင် ဆေးလိပ်မီးပွားကျ၍ဖြစ်စေ၊ မီးပူတိုက်လွန်း၍ဖြစ်စေ၊ မီးကျွမ်းရာထင်လျှင် ၎င်းမီးကျွမ်းရာပျောက်အောင် ကြက်သွန်ကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ပွတ်တိုက်ပါ။ ပွတ်တိုက်ပြီးလျှင် ရေစိမ်ထားပါ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၂၇

၃။ ဖျင်အဝတ်အထည်တွင် ဆီစက်ထင်လျှင် ၎င်းအစက်အတွက် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း
၎င်းဆီစက်အကွက်ကို ပျောက်ကင်းလိုလျှင် ထိုအကွက်ကို ဇဝက်သာရည်ပါရှိသော ရေနွေးပူပူနှင့် ဆေးကြောပါ။

၄။ ပိတ်အထည်တွင် မင်စွန်းသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း
စွန်းထင်းသောမင်ကွက်များကို ပျောက်ပျက်အောင်လုပ်ရန် အမဲဆီကိုအရည်ပျော်အောင်လုပ်ပြီး ၎င်းမင်စွန်းကွက်ပေါ်သို့ချပါ။ ထိုသို့ချပြီးနောက် ရေနှင့်ကောင်းမွန်စွာ ဖွပ်လျှော်လျှင် မင်ရော အမဲဆီပါ ပျက်သွားလိမ့်မည်။

၅။ အဝတ်အထည်တွင် သွေးစက်ပေလျှင် ပျောက်အောင် လုပ်နည်း
သွေးစက်ထင်သောအဝတ်အထည်ကို အများအားဖြင့် ရေတွင်ဖွပ်လျှော်လျှင် ပျောက်သွားတတ်သည်။ သို့ရာတွင် ရေရိုးရိုးနှင့် ဖွပ်လျှော်၍မရလျှင် ၎င်းရေတွင် ဇဝက်သာရည် ခပ်ပျစ်ပျစ်ထည့်၍ သွေးပေသော အဝတ်တို့ကို ရေတွင်အချိန်ကြာကြာ စိမ်ထားပြီးမှ ဖွပ်လျှော်ပါ။

၆။ အဝတ်ကို ဖြူအောင်ပြုတ်နည်း။
အဝတ်အထည်ကို ချေးကျွတ်အောင် ပြုတ်လျှော်သည့်အခါ သံပုရာသီး ၃-၄ စိတ်စိတ်၍ ထည့်လျှင် အဝတ်သည်ပို၍ ဖြူလာ ပါမည်။

၂၈

စံလှစာပေ

၇။ အဝတ်အထည်ကို ကတ္တရာစေးပေလျှင် ပျောက်အောင်ပြုလုတ်နည်း

ပိတ်အဝတ်အထည်တွင် ပေကျံသောကတ္တရာစေးနေရာကို ထောပတ်နှင့်ပွတ်၍ အတော်ကြာမှ ဖွပ်လျှော်ပါ။

၈။ အဝတ်ကို ဖားဥစွဲလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

စင်ကြယ်သောအဝတ်ဖြူကို ရေဆွတ်၍ ဖားဥစွဲသော နေရာပေါ်မှာ ဖုံးအုပ်၍ အပေါ်က မီးပူကောင်းကောင်းတိုက်လျှင် ဖားဥအမည်းပြောက်များ ပျောက်ကွယ်သည်သာမက တစ်ဖန် ထပ်၍ ၎င်းနေရာ၌ ဖားဥစွဲကပ်ခြင်း မဖြစ်တော့ပါ။

၉။ အစိမ်း၊ အမည်း၊ ပန်းရောင်များကို မကျွတ်အောင် လျှော်ဖွပ်နည်း

ပန်းပွင့်၊ ပန်းပြောက်ဖြင့် ရိုက်နှိပ်ထားသော ပိတ်ပါး၊ ကန့်လန့်ကာများကို ဖွပ်လျှော်သည့်အခါ ရေနွေးကို မသုံးပါနှင့်။ ရေပူတွင် ဆပ်ပြာကိုထည့်လျက် အမြှုပ်တက်လာအောင် ဆပ်ပြာကို ချေပြီး ရေကိုမွေ့၍ အမြှုပ်တက်လာပြီးနောက် ရေအေးသောအခါ ၎င်းဆပ်ပြာရည်နှင့် ဖွပ်လျှော်ပါ။ ကန့်လန့်ကာရှိ ပန်းပွင့်၊ ပန်းခက်တို့သည် အစိမ်းရောင်ဖြစ်လျှင် ဆပ်ပြာရည်တွင် ပုန်းရည်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ပန်းရောင်ဖြစ်လျှင် ဇေက်သာအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အမည်းဖြစ်လျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ထည့်၍ ဖွပ်လျှင် ဆေးရောင်မပျက်ဘဲ စွဲမြဲလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၁၀။ အဝတ်ကို လက်ဖက်ရည်စွန်းလျှင် ပျောက်အောင်ပြုလုပ်နည်း
အဝတ်ကို လက်ဖက်ရည်စွန်းလျှင် ရေနွေးပူနှင့် စွန်းသော
နေရာကိုလောင်းပါ။ စွန်းသောအကွက် ချက်ချင်းပျောက်သွားလိမ့်မည်။

၁၁။ သိုးမွေးဆွယ်တာ ဖွပ်လျှော်နည်း

ပထမဦးစွာဖုန်များကို ရိုက်ခါပြီး ရေခပ်နွေးနွေးတွင် ထည့်၍
ဆောင့်ပြီးညှစ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆပ်ပြာပါသော ရေနွေး သို့မဟုတ်
အဝတ်လျှော့ဆိုဒါတွင် လက်ချားလက်ဖက်ရည်စွန်းနှင့် တစ်စွန်းထည့်၍
ရေပေါ်တွင် ညင်သာစွာဆောင့်ပါ။ ဆီစွန်းသောအကွက်များ ရှိလျှင်
လက်ကို ဆပ်ပြာသုတ်လူး၍ ၎င်းတို့ကိုပွတ်ပါ။ သိုးမွေးကို ဆပ်ပြာခဲနှင့်
မထိပါနှင့်။ နောက်ထပ်ရေနွေးတွင် သုံးကြိမ်လောက်ရေလဲ၍ဆောင့်ပါ။
နောက်ဆုံးနှစ်မည့်ရေတွင် မဲနယ်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ အဝတ်ကို
ရေညှစ်ပြီး ဆန်ခါတစ်ခုတွင် အစွန်းလေးဘက်ဖြန့်၍ ၃ ရက်ခန့်
ထားပါ။

ထို့နောက်နေပူတွင် ဟစ်ရက်နှစ်ရက်ဖြစ်စေ သွေ့အောင်ဖြန့်၍
လှန်းပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်လျှင် ညစ်ညမ်းသော
အဝတ်အထည်ဆွယ်တာတို့သည် အဝတ်သစ်နှင့်မခြား ဖြစ်လာမည်။

၁၂။ ဖလန်နယ်အဝတ်ကို မတိုအောင် ဖွပ်လျှော်နည်း

ဖလန်နယ်နှင့်စောင်များကို ဖွပ်လျှော်သောအခါတွင် ဇဝက်သာ
ရည် တစ်စွန်းရော၍ ဖွပ်လျှော်လျှင် ဖြူစင်နူးညံ့၍ တွန့်တိုရှုံ့ဝင်ခြင်း
မရှိပေ။

၁၃။ မီးပူတိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပေးခြင်း

သိုးမွေးဖြင့် ရက်လုပ်သော သက္ကလပ်အဝတ်အထည်နှင့် ဖလန်နယ်အဝတ်များကို ပူသောမီးပူနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ မီးပူ မတိုက်ပါနှင့်။

၁၄။ အဝတ်ကိုဖွပ်သည့် ဆပ်ပြာတုံးကို ကြာရှည်ခံအောင်လုပ်နည်း

အဝတ်ဖွပ်သည့် ဆပ်ပြာတုံးများကို ကြာရှည်ခံအောင်ထားသို့ လျှင် ဆပ်ပြာတစ်တောင့်နှင့် တစ်တောင့်ကြားခပ်ခွာခွာ အလျားလိုက် ချပြီး ၎င်းတို့အပေါ်တွင် တစ်ဖန်ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ခပ်ကျဲကျဲ ချထားပါ။ ထိုသို့ချထားလျှင် ဆပ်ပြာတောင့်များ မျက်နှာစာကို လေဟပ်နိုင်သဖြင့် ကောင်းစွာရှိလိမ့်မည်။ ဤသို့မထားပါက ဆပ်ပြာတောင့်သည် မာကျောနေလိမ့်မည်။

၁၅။ အဝတ်ဖွပ်လျှော်သည့်အခါ စွန့်ပစ်သော ဆပ်ပြာမြှုပ်များကို အသုံးချနည်း

အဝတ်ဖွပ်လျှော်သည့်အခါ ရရှိသည့် ဆပ်ပြာမြှုပ်များကို အလဟဿမြော၍ မြေသို့ကျမည့်အစား ခွက်နှင့်ခံယူပြီး သစ်ပင်ပန်းပင် များကို လောင်းပေးလျှင် ၎င်းအပင်များသည် ကောင်းစွာသန်စွမ်း လိမ့်မည်။ ၎င်းဆပ်ပြာမြှုပ်သည် သစ်ပင်များအတွက် မြေဩဇာ ကောင်းအောင်လုပ်ရန် များစွာအသုံးကျလေသည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၃၁

၁၆။ အဝတ်ဖွပ်ရာတွင်သုံးသော ဆိုဒါမှုန့်ကို ကောင်းစွာ သုံးစွဲနည်း
ကြေးမြန်မြန်ကျွတ်အောင် အဝတ်ဖွပ်ဆိုဒါမှုန့်ကိုသုံးလျှင်
၎င်းဆိုဒါမှုန့်ကို ဖွပ်မည့်ရေတွင် မရောခင်ရေနွေးပူပူတွင် ဖျော်ရမည်။
ထိုသို့ဖျော်ဘဲ စိုစွတ်သော အဝတ်ထဲသို့ ဆိုဒါမှုန့် ထည့်လျှင်
အဝတ်တွင် အဝါကွက်များပေါ်တတ်၍ ၎င်းအဝါကွက်သည် မကြာမီ
အထည်ကို ဆွေးရိ ပေါက်ပြဲစေသည်။

၁၇။ အရောင်ညစ်နွမ်းသော ဖန်ခွက်များကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော
နည်း

အရောင်ညစ်နွမ်းသော ဖန်ဖြင့်ပြုလုပ်သည့် ရေဘူး၊ ကရားများ
ကို ပြောင်လက်အောင်လုပ်နည်းမှာ ရေတွင်ပြာကိုထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်
ဖျော်ပြီးလျှင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ သားလှီးဓားတို့ကိုလည်း
ထိုနည်းအတိုင်း ပွတ်တိုက်ဆေးကြောလျှင် ကောင်းမွန်စွာ စင်ကြယ်
လာလိမ့်မည်။

၁၈။ ပုလင်းစက္ကူများ ခွာနည်း

ပုလင်းမှ စက္ကူများ ခွာနည်းမှာ ရေအနည်းငယ်ဆွတ်ပေးပြီး
မီးအနီးတွင် ခေတ္တခဏထားပြီး မီးငွေ့နှင့် အပူပေးပါ။ ရေနှင့်ဆွတ်၍
ခွာခြင်းထက် လျင်မြန်စွာ စက္ကူတံဆိပ်များ ကွာသွားလိမ့်မည်။

၁၉။ ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေနွေးထည့်သည့်အခါ မကွဲအောင်လုပ်နည်း
ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေပူပူကို မထည့်မီ ၎င်းခွက်ထဲ၌

၃၂

စံလှစာပေ

ဇွန်စိုက်ထည့်လျှင် မကွဲအက်ပါ။ အခြားဇွန်များထက် ငွေဇွန်ကို အသုံးပြုနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

၂၀။ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောနည်း သံပရာသီးများကို ညှစ်ပြီးလျှင် လွင့်မပစ်ပါနှင့်။ ၎င်းအခွံနှင့် ကြေးညှော်ပေကျံသော ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများကို တိုက်ချွတ်၍ ဆေးကြောလျှင် အနံ့အသက်များပျောက်၍ စင်ကြယ်ပါသည်။

၂၁။ အိမ်ခန်းအတွင်းတွင် မွှေးကြိုင်အောင်ပြုလုပ်နည်း
အိမ်ခန်းအတွင်း၌ မွှေးကြိုင်လိုလျှင် ခွက်တစ်လုံးအတွင်းသို့ ဆူပွက်နေသော ရေနွေးကိုထည့်၍ ၎င်းရေနွေးအတွင်းသို့ လာဗင်ဒါ ရေမွှေးဆီကို အစက်အနည်းငယ် လောင်းချပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် အေးမြကြည်လင်မွှေးကြိုင်သော ရနံ့သည် တပျံ့ပျံ့ရှိလိမ့်မည်။

၂၂။ အခန်းအတွင်းမှ ယင်ကောင်များ မောင်းထုတ်နည်း
ယင်ကောင်များကို မောင်းထုတ်လိုလျှင် ကာဆော်လစ်ဆီ အနည်းငယ်ကို မီးတွင်ဖုတ်ထားသော သံပြားပေါ်တွင်ချ၍ အခန်း အတွင်း နံ့အောင်လိုက်၍ ယပ်ခတ်ရမည်။ ထိုယင်ကောင်များ ထွက်ပြေးသွားလိမ့်မည်။

၂၃။ ခြင်ကောင် မလာရောက်စေနိုင်သောနည်း
ခြင်များ မလာရောက်နိုင်စေရန် ဖယောင်းတစ်မျိုးသားနှင့်

လူကိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ပရပ်နှစ်ကျပ်သားကို ကောင်းစွာရောစပ်၍ မှန်အိမ်မီးခွက်ပြောင်း အပေါ်မှ ဆွဲထားသော သံပြားတွင်ကပ်၍ ထားပါက အပူရှိန်ကြောင့် အခိုးအငွေ့များ ထွက်လာလိမ့်မည်။ ၎င်းအခိုးအငွေ့များကြောင့် ခြင်ကောင်များ မခံနိုင်ဖြစ်ပြီး ထွက်ပြေးကြလိမ့်မည်။

၂၄။ သွားပွတ်တံများကို ဆေးကြောနည်း

သွားပွတ်တံများကို ရေနွေးဖြင့်ဆေးကြောလျှင် ညစ်ပတ် နံ့စော်သော အနံ့များ ပျောက်ကင်းမည့်ပြင် သွားပွတ်တံလည်း ကြာရှည် ခံပါမည်။

၂၅။ ခူးပြီးပန်းများကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း

ခူးပြီးပန်းများကို ဘုရားပန်းအိုးများ၌ စိုက်ထိုးပူဇော်ကြရာ မကြာခဏ ညှိုးခြောက်တတ်၍ ထိုသို့မဖြစ်အောင် ပန်းအိုးထဲ၌ ကန့်မှုန့်အနည်းငယ်ကို ထည့်ထားလျှင် ၎င်းပန်းများသည် မညှိုးနွမ်းဘဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် နှစ်ပတ်မျှ ခံပါလိမ့်မည်။

၂၆။ သစ်ပင်များကို ပိုးမကိုက်အောင်လုပ်နည်း

သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များကို အမြစ်အရင်းက ပိုးစားမည်ထင်လျှင် မသုံးသေးသော မီးခြစ်ဆံအနည်းငယ်ကို ခေါင်းဘက်မှစိုက်ထားပါ။ မီးခြစ်ဆံတွင်ပါသောကန့်ကြောင့် ပိုးများ မကိုက်နိုင်ဘဲ သစ်ပင် များလည်း စိမ်းလန်းစွာ ပေါက်ရောက်လိမ့်မည်။

၂၇။ မီးသွေးမီးပူကို တိုက်၍ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

အဝတ်ကို မီးပူတိုက်သည့်အခါ အဝတ်နှင့်ထိသော မီးပူအောက် ပိုင်းကို သန့်ရှင်းဖြူစင်သည့်အပြင် ချောမွတ်အောင် လုပ်ရန်နည်းမှာ ဖယောင်းအနည်းငယ်ကို ပိတ်စနှင့်ထုပ်ပြီး ၎င်းအောက်ပိုင်းကို ပွတ်ရမည်။ အဝတ်သို့မဟုတ် စက္ကူပေါ်တွင် ဆားကြမ်းကို အနည်းငယ် ဖြူးပက်၍ ၎င်းအပေါ်တွင် မီးပူအောက်ပိုင်းကို ပွတ်တိုက်ရမည်။

၂၈။ သက္ကလပ်နှင့် ကော်ဇောပေါ်တွင် မင်ဖိတ်လျှင် မစွန်းအောင် လုပ်နည်း

သက္ကလပ်ထည်နှင့် ကော်ဇောပေါ်တွင် မင်ဖိတ်လျှင် မင်မ ခြောက်ခင် ဖိတ်စဉ်သော မင်ပေါ်သို့ ဆားခပ်များများကလေး တင်လိုက်လျှင် ၎င်းမင်ကို ဆားက စုပ်ယူလိမ့်မည်။

၂၉။ ပိုးထည်ကို မီးပူတိုက်လျှင် သတိထားရန်အချက်

အရောင်ရှိသော ပိုးထည်များကို မီးပူတိုက်လျှင် သတိထားပါ။ မီးပူအရမ်းပူလျှင် ပိုးအရောင်ပျက်တတ်သည်။

၃၀။ ကွမ်းသွေးစက်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

အဝတ်အထည်များကို ကွမ်းစက်စွန်းလျှင် နို့ရည်ကို စွန်းသော နေရာပေါ်မှာ ဆွတ်ဖျန်းပါ။ လူ၏နို့ရည် ခြောက်သွေ့သောအခါ ကွမ်းစက်များ ကင်းစင်စေနိုင်သည်။

* * *

မိသားစု ကျန်းမာရေး

- ၁။ မတော်တဆ ဓားရှလျှင် သွေးတိတ်အောင်လုပ်နည်း
လက်ကို ဓားရှမိ၍ သွေးတော်တော်များများ ထွက်လျှင် ၎င်းသွေးကို တိတ်စေ၍ အနာချပ်လွယ်အောင်လုပ်ရန် ညက်သော ဆန်မှုန့် သို့မဟုတ် ဂျပံမှုန့်ကိုယူ၍ ရှသည့်နေရာပေါ်တွင် သိပ်ပါ။

- ၂။ အပူလောင်လျှင် သက်သာအောင်လုပ်နည်း
ရေနွေးပူ၊ မီးပူတို့လောင်ကျွမ်းလျှင် လောင်ကျွမ်းသောနေရာကို ဂံလစ်စရင်းနှင့် သုတ်လိမ်းပြီး အပေါ်က ဂျပံမှုန့်နှင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီး ဝါဂွမ်းထည်ကို ထူအောင်ခေါက်၍ အပေါ်ကတင်ပြီး ပတ်တီးစည်း၍ ထားပါ။

- ၃။ အရက်မူးသူကို အမူးပြေအောင်လုပ်နည်း
အရက်မူးသူကို အမူးပြေအောင် ဧကရာဇ်မြစ်ကို သွေး၍ တိုက်လျှင် အရက်မူးပြေ၏။

အရက်သောက်သူ အနံ့ပျောက်စေလိုလျှင် မာလကာရွက်ကို ဝါးပါက အရက်နံ့ပျောက်စေသည်။

၄။ ရေချိုးမမှားအောင်လုပ်နည်း

ညနေစောင်းတွင် ရေချိုးမမှားစေလိုလျှင် ရေအေးတစ်ဖန်ခွက် သောက်ပြီး ရေချိုးပါ။

၅။ ညှင်းကို ပျောက်စေသောဆေး

ညှင်းပျောက်လိုလျှင် နံ့သာဖြူရည် လေးကျပ်သား၊ လက်ချား တစ်ကျပ်သား၊ သံပရာရည် တစ်ကျပ်သားတို့ကို ရောစပ်၍ လိမ်းလျှင် ညှင်းများ အမြန်ပျောက်စေသည်။

၆။ ခြေထောက်ကို သံစူးသည့်အခါ သက်သာအောင်လုပ်နည်း

ခြေထောက်ကိုသံစူးလျှင် ၎င်းနေရာကို ဆားနှင့်ချင်းကို ကြိတ်၍ အံ့ပေးပါ။ ရှိသမျှ သံအဆိပ်သည် ချင်းထဲသို့ကျလာမည်။ တစ်ရက် နှစ်ခါ လောက်လဲ၍ ၎င်းချင်းကို အံ့ပေးပါ။ (သံဆိပ်မတက်စေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။)

၇။ ဆံပင်နက်စေသောနည်း

အရွယ်မရောက်ခင် ဆံပင်ဖြူသော် တြိကဋုတ်နှစ်ပါး၊ သံမှုန့်၊ ကြိနက်ရည်၊ ဗိစပ်ရည်၊ မြေနက်တို့ကိုရော၍ တစ်နေ့နှစ်ခါ လိမ်းပါ။ ဆံပင်များ နက်မှောင်လာမည်။

၈။ သွားနာ၊ သွားနဲ့ ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

သွားနဲ့ပြီး သွားနာခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရပါက မြေပုံခရမ်းပင် ကို ပဉ္စငါးပါးလုံးယူ၊ ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကျိုပါ။ ၎င်းရေခပ်နွေးနွေးကို

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

မကြာခဏခုံ၍ ထွေးပစ်လျှင် သွားနာပျောက်ရုံမက သွားလည်း ခိုင်စေသည်။

၉။ ဆံပင်မကျွတ်အောင်လုပ်နည်း

မိန်းမများ မီးယပ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ ဆံပင်ကျွတ်လျှင် ပျားရည်နှင့် ဂုံညှင်းခဲတို့ကို သွေး၍ ဆံပင်ကို လိမ်းပေးပါက ဆံပင်များ ကျွတ်မထွက်ပါ။

၁၀။ ကျို့ထိုးပျောက်အောင်လုပ်နည်း

နေ့တိုင်းသုံးစွဲသော သကြားသည် ကြို့ထိုးပျောက်စေသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကြို့ထိုးသည့်အခါ သကြားကို ထမင်းစား ဇွန်းနှင့် ကော်ပြီး လျှာပေါ်သို့တင်၍မျိုချပါက ကြို့ထိုးခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကလေးဖြစ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စာမျှသာ ကျွေးပါ။

၁၁။ ရေနွေးပူ၊ မီးပူလောင်သည့်အခါသုံးရန် ဆေးနည်း

ရေနွေးပူ၊ မီးပူလောင်သည့်အခါ အပူသက်သာသည့်အပြင် အနာပျောက်စေသော ဆေးနည်းမှာ ရေတွင်ဆားများများနှင့် ပျစ်အောင် ဖျော်၍ အပူလောင်သည့်နေရာကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။

၁၂။ ကိုယ်ဖောရောင်သည့်ရောဂါ ပျောက်စေသောနည်း

ကိုယ်တွင်ဖောရောင်နေသည်ကို ဆေးမတွေ့ခဲ့လျှင် စွန်လက်သဲ မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍လူးပါက ကိုယ်လက်ဖောရောင်ခြင်း ကို ပျောက်စေတတ်သည်။

၁၃။ မီးလောင်၍ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးပူလောင်၍ဖြစ်စေ မနာအောင် လုပ်နည်း

မီးလောင်၍ သို့မဟုတ် ရေနွေးပူလောင်၍ နာကျင်ပူလောင်

သည့်အခါ သက်သာစေရန် ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ၏ အကာရည်နှင့် လောင်
သောနေရာပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းအုပ်ထားပါ။

၁၄။ ပိုးဟပ်ကို နိုင်သောဆေးနည်း

ပိုးဟပ်ကို နိုင်သောနည်းမှာ အာလူးအခွံများကို ပြာကျအောင်
မီးဖုတ်ပြီး ပြာရရှိသည့်အခါ ၎င်းပြာနှင့် ပိုးဟပ်များရှိတတ်သော
နေရာများတွင် လိုက်၍စုပုံထားပါ။ သို့မဟုတ် သခွားသီးအခွံကို
ဓားနှင့်လွှာ၍ ချထားပါ။

၁၅။ ကြွက်ကို ပြေးစေသောနည်း

ကြွက်များ ထွက်လာလေ့ရှိသော နေရာများတွင် ပူစိန်ရွက်
သို့မဟုတ် ပင်စိမ်းရွက်ကို ထားလျှင် ထိုအရွက်အနံ့ကို မခံနိုင်သဖြင့်
ကြွက်များ ထွက်ပြေး လိမ့်မည်။

၁၆။ အစာကို ကြေအောင်လုပ်သောနည်း

ထမင်းမစားသောက်ခင် သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုးကို စားလျှင်
နောက်စားသော ထမင်းကို ကောင်းစွာအစာကြေအောင် မီးရစေတတ်
သည်။

၁၇။ ခေါင်းကိုက်သက်သာစေသောနည်း

ခေါင်းကိုက်သည့်အခါ လက်ဖက်ရည် ခပ်ကျကျထဲသို့ သံပရာ
သီး တစ်စိတ်၊ နှစ်စိတ်ခန့် ထည့်ပြီးသောက်လျှင် ခေါင်းကိုက်
သက်သာစေသည်။

၁၈။ ခြင်ကိုက်သဖြင့် ယားသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ခြင်ကိုက်၍ ယားနေရာကို ရှောက်ရည်နှင့် ပွတ်ပေးပါက
အယားသက်သာလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၁၉။ ရေချိုးရန်ရွေးနည်း:

ရေချိုးရန် အချိန်ကာလမှာ နွေအခါတွင် ညအိပ်ရာမဝင်မီ အချိန်ထိ၊ မိုးအခါတွင် မွန်းမတည့်မီ ၉ နာရီကျော်၊ ၁၀ နာရီ အချိန်၊ ဆောင်းအခါတွင် နံနက်စောစောအချိန်တွင် ချိုးအပ်သည်။ မည်သူမျှ နေစွယ်ကျိုးချိန် ရေချိုးရန် ခွင့်မပြုတတ်ပေ။

၂၀။ အခန်းအတွင်း၌ လေကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်လုပ်နည်း။

အချို့သောအိမ်၊ အခန်းများသည် နေရောင်မရသော နေရာတွင် ရှိ၍ အနံ့အသက်လှောင်ပိတ်ပြီး ပိုးမွှားများဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိလျှင် ခွက်တစ်ခုတွင် ကန့်ကိုထည့်၍ မီးရှို့ပြီးနောက် အခန်းတံခါး များကို လုံအောင်ပိတ်၍ သုံးနာရီခန့်ထားပါ။ သုံးလတစ်ကြိမ်လုပ်လျှင် ၎င်းအခန်းအတွင်းတွင် လေသည် အမြဲသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာရှိမည်။

၂၁။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကို ကာကွယ်နည်း:

ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ဝေဒနာရှိသည့် လူမမာအခန်း အတွင်းတွင် ကြက်သွန်နီကို လေးပိုင်းပိုင်းဖြတ်ထားလျှင် ၎င်းကူးစက် တတ်သောသတ္တိကို ထိုကြက်သွန်က စုပ်ယူသဖြင့် လူမမာ လာကြည့် သူတို့ ဘေးဥပဒ်မှ ကင်းစေသည်။

၂၂။ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းပျောက်အောင်လုပ်နည်း:

အချို့သော အခန်းတို့သည် နေရောင်ခြည် မရသဖြင့် ထိုင်း ထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းရှိသည့်ပြင် ၎င်းအခန်းအတွင်းတွင် တည့်ထားသော အရာဝတ္ထုများကိုလည်း ထိုင်းမှိုင်းစေတတ်သည်။ ထိုသို့ ထိုင်းမှိုင်း

ခြင်းမှ လွတ်ကင်းရန်ထုံးမှန်အချို့ကို သေတ္တာငယ်တစ်ခုအတွင်း ထည့်၍ ထိုအခန်းတွင်းရှိ စင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ထိုအခါ ၎င်းအခန်းတွင်းရှိ လေသည် ခြောက်သွေ့၍ ကောင်းမွန်စွာ ရှိလိမ့်မည်။

၂၃။ နားထိုင်းသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

နားအူ၊ နားထိုင်း၊ နားလေး၊ နားပင်းသောသူသည် ပုဏ္ဏားစား ကုလားရိန်းခိုကောင်းကောင်း အနည်းငယ်ကို နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး မီးနွေးနွေးတွင်တင်၍ ဆင်ငိုမြက်အပွင့်ကို ဖြတ်လျက် ထက်ခြမ်း ခွဲပြီး စုတ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီး နှမ်းဆီ ရိန်းခိုဖြင့် ပြုလုပ်သော ဆေးတွင် နှစ်ပါ။ ထိုဆေးနှင့် နားကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကြပ်သော် အကောင်းပကတိ ဖြစ်လာမည်။

၂၄။ ခြေဖဝါးကွဲသည်ကို ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ခြေဖဝါးကွဲလျှင် ရေနံစိမ်းသုတ်လျှင် ပျောက်တတ်သည်။

၂၅။ ဝဲခြောက်ပေါက်လျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ဝဲခြောက်ပေါက်လျှင် ဆေးဒန်းကို သွေးလိမ်းလျှင် ပျောက် ကင်းသည်။ ထို့ပြင် ကန့်ကို အုန်းဆီနှင့် သွေးလိမ်းလျှင်လည်း ဝဲပျောက်သည်။

၂၆။ ကြွက်ထွက်ပြေးစေသော နည်းတစ်မျိုး

ပရုပ်လုံးအစစ်များသည် ပိုးဟပ်ကိုသာ နိုင်သည်မဟုတ်။ ကြွက်များကိုလည်းနိုင်သည်။ ပရုပ်လုံးအနံ့သည် အလွန်ပြင်းထန် သဖြင့် ပရုပ်လုံးရှိရာ အရပ်သို့ ကြွက်များ မလာပေ။ ထို့ကြောင့်

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

အိမ်တွင် ကြွက်ပေါ့လျှင် ကြွက်များ ဖြတ်သန်းသွားလာနေထိုင်သော နေရာများတွင် ပရပ်လုံးအစစ်များ ချထားပါက ကြွက်များ ထွက်ပြေး လိမ့်မည်။

၂၇။ ပိုက်ဆံမကုန်စေသော သူငယ်နာဆေးနည်း

ကလေးများ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ မအိမသာရှိလျှင် ဟင်းနုနွယ် ဆူးပေါက်မြစ်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ လျှာကိုပွတ်။ ပိုက်ဆံမကုန်သော သူငယ်နာဆေးနည်းဖြစ်သည်။

၂၈။ ကလေးနှို့တိုက်သောဘူးကို ဆေးကြောနည်း

နှို့ဘူးကို ရေအေးနှင့် ပန်းကန်ပြားထဲ၌ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်၌ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ် ဆူအောင်ထားပါ။ ထိုသို့ နေ့စဉ် ပြုလုပ်လျှင် ကလေး၌ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ ကင်းရှင်းလိမ့်မည်။

၂၉။ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်း

ကြက်ဟင်းခါးသီးအစေ့ကို ဆားနှင့်ရောစပ်၍ ညက်အောင် ကြိတ်ပြီး အရက်အနည်းငယ်နှင့် သင့်ရုံဖျော်ပေးပါ။ ဖျော်၍ရသော အရည်နှင့် ဝက်ခြံများကို လိမ်းပါက ဝက်ခြံများ ပျောက်ကင်းသွားမည်။

၃၀။ လက်ကို ဆူးစူးလျှင် ဆူးကို နုတ်နည်း

လက်ကို ဆူးစူးလျှင် အပူငွေ့ဖြင့် နုတ်ယူနိုင်သည်။ ရေခဲပူပူ အပြည့်ရှိသည့် အဝကျယ်ကျယ် ပုလင်းတစ်လုံးကိုယူပြီး စူးသော နေရာကို ပုလင်းပေါ်မှာ နာနာဖိ၍ကပ်ပါ။ ထိုအခါ အပူငွေ့ဖြင့် ချုံးလေးမိနစ်ကြာသောအခါ ဆူးသည် အပူငွေ့အဟုန်ဖြင့် ကျလာမည်။

၃၁။ နှာခေါင်းမှ သွေးယိုလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

နှာခေါင်းမှ သွေးယိုလျှင် လက်ကိုခေါင်းပေါ်၌ မြှောက်ထား

၄၂

စံလှစာပေ

ပါ။ သွေးယိုခြင်းရပ်သွားပါမည်။ ထိုသို့ မလုပ်လိုလျှင် ရေအေးကို ရှူခိုင်းပါ။ ဤသို့ သွေးယိုခြင်း ထပ်မံ မဖြစ်ရန် ဝမ်းမချုပ်အောင် အထူးသတိထားပါ။

၃၂။ ကလေးများကို ဆေးမသီးအောင်တိုက်နည်း

ကလေးကို ဆေးအရည်တိုက်သောအခါ မျိုမချသဖြင့် ဆေးသီးတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ရန် ကလေးကို ဆေးတိုက်သည့်အခါ ဆေးရည်ကို ဇွန်းထဲထည့်ပြီး ဇွန်းကို ကလေးအာခေါင်နှင့်ကပ်ပြီး မျော၍ ကျအောင် ဇွန်းကိုစိုက်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ဆေးများလည်ချောင်း အတွင်းသို့ ကျဆင်းသွားမည်။

၃၃။ အရိုးစူးလျှင် ပျောက်အောင်လုပ်နည်း

ငါးရိုးစူးလျှင် လည်ချောင်းထဲမှ ထုတ်၍မရပါက ကြက်ဥအစိမ်း ကိုခွဲ၍ တစ်ခါတည်းမျိုချပါ။ ငါးရိုးသည် တစ်ပါတည်း လျှော့ကျ သွားလိမ့်မည်။

* * *

အိမ်တွင်းဆေးဝါး ဘီဒို

၁။ ဘတ်စ်ပရိုဆေးပြား (Buspro)

ဆေးညွှန်း ။ ။ ၁။ ခေါင်းကိုက်၊ ၂။ သွားကိုက်၊ ၃။ အကြောကိုက်၊
၄။ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ၅။ ဓမ္မတာလာစဉ်
ကိုက်ခဲခြင်း၊ ၆။ ကိုယ်ပူကျ၍ ချွေးထွက်စေခြင်း
၇။ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ၈။ ကိုယ်လက်ကိုက်ဖျား။

သတိ ။ ။ အစာအိမ်ထဲအစာမရှိဘဲ မသောက်ရန်နှင့် အမှုန်ပြုပြီးမှ
နွားနို့ သို့မဟုတ် အစာတစ်ခုခုနှင့် ရော၍သောက်သုံး
ပါ။

ထုတ်လုပ်မှု ။ ။ သောက်ဆေး၊ ဆေးပြား၊ ဆေးမှုန့်။

၂။ အင်နာလ်ဂျက်ဆင်ဆေးပြား (Analgesin)

ဆေးညွှန်း ။ ။ အင်နာလ်ဂျက်ဆင်ဆေးပြား တစ်ပြားတွင် ဒီပိုင်ရွန်
(Dipyrone) ၀.၃၄၅ ဂရမ်ရှိပါသည်။

အင်နာလ်ဂျက်ဆင်ဆေးပြားသည် နာကျင်ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာ
အမျိုးမျိုးတို့အတွက် စားသုံးနိုင်သော ဆေးပြားဖြစ်သည်။ အဆစ်

အမြစ်၊ အကြောအခြင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ()ခေါ် တင်ခံနပ်ကြောကိုက်ခြင်း၊ (တင်ကြောနှင့် ပေါင်ကြောကိုက်ခြင်း) နောက်ကျောတက်ခြင်း၊ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဖိုင်ဘရို စိုက်ဘစ်ခေါ် အကြောမျှင်၊ အသားမျှင်ရောင်နာ၊ အဆစ်ရောင်နာ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့အတွက် စားသုံး နိုင်သည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်တတ်သည့် ရူမက်တစ်အဖျားခေါ် ဒူးလာဖျား၊ ဘိလတ်တုပ်ကွေးဖျားခေါ် ကူးစက်တတ်သည့် နှာစေးဖျား၊ ရေယုန်၊ ခါးပတ်ရေယုန်များပေါက်၍ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို အထူးသဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးပြားဖြစ်သည်။
ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် ၀ ဒသမ ၂၅ မှ ၀ ဒသမ ၅၊ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်ထိ သောက်နိုင်သည်။

ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်၍ ဖြစ်စေ၊ နာတာရှည်ရောဂါများအတွက်ဖြစ်စေ အထက်ဖော်ပြပါ ယေဘုယျအညွှန်း၏ နှစ်ဆအထိ တိုး၍ (တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြားတစ်ပြားမှ နှစ်ပြားထိ) တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ သောက်နိုင်၏။

၃။ ပါရာစီတမော့ဆေးပြား (Paracetamol)

ဆေးညွှန်း ။ ။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အကြောတက်၊ အကြောအောင့်၊ ဒူးလာအကိုက်အခဲ၊ ပါးတစ်ခြမ်းကိုက်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ အအေးမိဖျားစသည်တို့ကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးတစ်ပြားမှ နှစ်ပြားအထိ ၃ နာရီခြား
သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၃။ အမ်ပီစီလင်ဆေးတောင့် (Ampicillin)

ဆေးညွှန်း

အမ်ပီစီလင်ဆေးကို တိုက်ဖျက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ ဂနိုညောင်းကျ
ရောဂါ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းတို့အတွက်
အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရိုးရိုးပင်နီဆီလင်ဆေးမတိုးသော အရေပြားအနာများ၊ အဆုတ်
ရောင် ရောဂါများ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါများနှင့် သားဖွားအင်္ဂါရောင်
ရောဂါများ အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းနှင့် အရေပြားနာ
များအတွက် လူကြီးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၄၄ ပေါင်ထက်ကျော်သော
ကလေးများတွင် ဆေးတစ်တောင့်ကို ခြောက်နာရီတစ်ကြိမ်
တစ်နေ့လေးကြိမ် တိုက်ရသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ၄၄ ပေါင်ထက်နည်းသော ကလေးများ
အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ဒသမ ၂ ပေါင်တွင် တစ်နေ့ ၅၀
မီလီဂရမ်နှုန်း လေးကြိမ်ခွဲ၍ တိုက်ရမည်။ ၂ပမာ- ပေါင် ၂၀
အလေးချိန်ရှိသော ကလေးအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၂၅ မီလီဂရမ်နှုန်း
ဖြင့် ခြောက်နာရီခြား တစ်နေ့လေးကြိမ် တိုက်ရပါမည်။

ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဂနိုညောင်းကျရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း
ရောင်ရောဂါများအတွက် လူကြီးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၄၄ ပေါင်ထက်

ကျော်သော ကလေးများတွင် ဆေးနှစ်တောင့်ကို မြောက်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ် တစ်နေ့လေးကြိမ် တိုက်ရပါမည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၄၄ ပေါင်အောက် ကလေးများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ဒသမ ၂ ပေါင်တွင် တစ်နေ့ ၁၀၀ မီလီဂရမ်နှုန်းဖြင့် လေးကြိမ်ခွဲ၍ တိုက်ရပါမည်။

ဆေးတိုက်ရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာပျောက်ကင်းပြီး နောက် ထပ်သုံးရက်အထိ ဆက်တိုက်ရမည်။ အများအားဖြင့် ဆေးသောက် ရက်မှာ ၁၀ ရက် ဖြစ်သည်။

ဂနိုညောင်းကျရောဂါ ပြင်းထန်လျှင် တစ်ကြိမ်တည်း ဆေး ၁၄ လုံး၊ ၃ ဒသမ ၅ ဂရမ် သောက်ရသည်။

ဆေးအန္တရာယ်

- (၁) အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်လမ်းကြောင်း လျှာရောင်ခြင်း၊ လျှာမည်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- (၂) အသည်း။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် အသည်း လုပ်ငန်း အနည်းငယ် ချွတ်ယွင်းတတ်သည်။
- (၃) ဆေးမတည့်ခြင်း။ ဆေးမတည့်လျှင် ယားယံခြင်း၊ အရေပျား အနာပေါက်ခြင်း၊ အင်ပျဉ်ထခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
သွေးဖြင့် မတည့်လျှင် အလွန်အမင်းသွေးတိုးပြီး သွေးလန့်သည် အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်

ကိုယ်ဝန်ရှိသူများတွင် အထူးလိုအပ်မှ သုံးသင့်သည်။ ပင်နီဆီလင်ဆေး မတည့်သူများ မသုံးစွဲရ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြစ်

ပန်းနာရောဂါရှိသူ၊ အခြားဆေးများနှင့် မတည့်သူ၊ အရေပြားရောဂါ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သူများ အထူးသတိထား၍ အသုံးပြုရပါမည်။

၄။ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် (Chloram Phenicol)

ဘီပီအိုင်မှထုတ်သော ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်စေးတစ်တောင့်တွင် မူလဆေးတစ်တောင့်တွင် ၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါရှိသည်။

ဆေးညွှန်း

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်သည် အစွမ်းထက်သော ပဋိဇီဝဆေးဖြစ်သည်။ သို့သော် အန္တရာယ်ရှိသော ဆေးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အထူးသတိပြုရမည်။ ဤဆေးသည် တိုက်ဖျက်ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းရောဂါပိုး၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုး၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါပိုးနှင့် တိုက်ဖတ်စ်ရောဂါပိုးတို့ကို နှိမ်နင်းသော ဆေးဖြစ်သည်။

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးကို အောက်ပါရောဂါများ ကုသရာတွင် အလေးထားအသုံးပြုသည်။

(၁) အပြင်းဖျားတိုက်ဖျက်ရောဂါ။ ။ ၎င်းရောဂါတွင် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးကို အဓိက အသုံးပြုရသည်။ သို့သော် တိုက်ဖျက်ပိုးသယ်ဆောင်သော လူနာမဟုတ်သူများကို ရောဂါပိုး ကင်းစင်စေရန် ကုသရန်အတွက် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

(၂) ပုလိပ်ရောဂါအတွက်လည်း သုံးသည်။

(၃) ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သောကြက်ညှာချောင်းဆိုး ရောဂါအတွက်လည်း ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုသည်။

အထူးသတိပြုရန်အချက်

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးမှာ ပြင်းထန်ပြီး အန္တရာယ်များသဖြင့် သာမန်အာဂန္တုဖျားနာနှင့် နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါများတွင် အလွယ်တကူ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ရမည်။

တိုက်ဖျက်ရောဂါအတွက် တစ်နေ့လျှင် ဆေးအချိန်အတွယ် ၂ ဂရမ်မှ ၄ ဂရမ်အထိ လေးကြိမ်ခွဲ၍ ပေးရသည်။ ဆေးတောင့်ဖြင့် တွက်လျှင် ဆေးနှစ်တောင့်၊ တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်မှ ဆေးလေးတောင့် တစ်နေ့လေးကြိမ်အထိ ပေးနိုင်သည်။

ကလေးများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် ၂၅ မီလီဂရမ်နှုန်းဖြင့် လေးကြိမ်ခွဲ၍ တိုက်ရမည်။

ဆေးအန္တရာယ်

(၁) သွေးရောဂါ။ ။ သွေးနီဥနှင့် သွေးဖြူဥများကို ဖြစ်စေသည့် အရိုးခြင်ဆီတို့ကို ပျက်စီးစေသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်း၊ သွေးဖြူဥနည်းခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖိစီးခြင်း ခံရတတ်သည်။

အချိန်မီ မတားဆီးပါက ရောဂါကျွမ်းသွားပြီး အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေပါသည်။

(၂) အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်လမ်းကြောင်း။ ။ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

(၃) ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော။ ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိအားနည်းခြင်းနှင့် ထုံကျဉ်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

(၄) ဆေးမတည့်ခြင်း။ ။ဆေးမတည့်သူများတွင် အဖျားတက်ခြင်း၊ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ အရေပြားနာပေါက်ခြင်း၊ ခြေလက်ရောင်ခြင်းနှင့် သွေးလန့်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပေသည်။

သတိပြုရန်

ဤဆေးကို ကလေးမီးဖွားခါနီး မိခင်လောင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားနေစဉ်အချိန်တို့တွင် အသုံးမပြုသင့်ပေ။ မွေးကင်းစကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက အထူးသတိပြုရမည်။ ဆေးစားနေစဉ် ကလေးငယ်တွင် မိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊ အသားပြာခြင်း၊ အသက်ရှူမမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာလျှင် ဆေးကို ရပ်သင့်သည်။

၃။ သံချဆေး

၅။ ကီးထရက်ဆေးပြား (Ketrax)

ဤဆေးတွင် လီဗာမီဆိုးလ် ဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်ဖော်စပ်ထားသည်။

ဆေးညွှန်း

ကီးထရက်ဆေးသည် တုတ်ကောင်နှင့် သံကောင်များ၏ အာရုံကြောကို သေစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ အာဟာရဓာတ် စားသုံးမှုဖြစ်စဉ်ကို ချွတ်ယွင်းစေသဖြင့် အာရုံကြော သေစေခြင်းဖြစ်သည်။

တုတ်ကောင်နှင့် သံကောင်စွဲရောဂါများအတွက် အသုံးပြု နိုင်သည်။ ဘာရာဇင်းကဲ့သို့ပင် အစွမ်းထက်သည်။

ဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်းသာ သောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဘာရာဇင်းကဲ့သို့ နှစ်ရက်ဆက်သောက်ရန် မလိုပါ။

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် ၁ ဒသမ ၂၅ မီလီဂရမ်မှ ၂ ဒသမ ၅ မီလီဂရမ်အထိ တိုက်နိုင်သည်။ သုံးနှစ်အောက် ကလေး များအတွက် ၄၀ မီလီဂရမ်၊ သုံးနှစ်မှ ကိုးနှစ်အတွင်း ၆၀ မီလီဂရမ် နှင့် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အတွင်း ၈၀ မီလီဂရမ်နှုန်း သောက်နိုင်သည်။

အလုံးအရေအတွက်အားဖြင့် အသက်ငါးနှစ်အောက်တစ်လုံး၊ အသက်ငါးနှစ်မှ ၁၅ နှစ်အထိ နှစ်လုံးနှင့် ၁၅ နှစ်အထက် သုံးလုံး သောက်နိုင်သည်။

ဆေးအန္တရာယ်

ကီးထရက်ဆေးသည် အများအားဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းသော ဆေးဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်အတွယ်၊ ပမာဏအတွင်း သောက်သုံးပါက ထူးခြားသော ဆေးအန္တရာယ် လက္ခဏာများ မတွေ့ရပေ။

ပန်းနာရောဂါဆေး

၆။ အက်စ်မာဂန်ဆေးပြား (Asmagon)

ပန်းနာရင်ကျပ် ဝေဒနာအတွက် စားသုံးနိုင်သော ဆေးပြား ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းနာထ၍အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး အသက်ရှူချောင်စေပါသည်။ ပန်းနာဝေဒနာများအတွက် ပန်းနာထ

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ခြင်း မဖြစ်မီ ကြိုတင်စားသုံးနိုင်ပါက ပန်းနာထခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းပြင် မိမိနှင့်မတည့်သော ဆေးဝါး အစာတို့ကို စားသုံးမိ၍ဖြစ်စေ၊ မိမိနှင့် မတည့်သော လိမ်းဆေးတို့ကို လိမ်းမိ၍ဖြစ်စေ၊ ဖက်ယား၊ ခွေးလှေးယားတို့နှင့် ထိမိ၍ဖြစ်စေ၊ အနံ့အသက်၊ ရာသီဥတု အခြေအနေတို့ကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အစာတောက်ခြင်း၊ ဆေးတောက်ခြင်းနှင့် အခြားအယ်လာဂျစ်ဝေဒနာများ ကုသရန်အတွက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးညွှန်း

ပန်းနာထခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ဖြစ်နိုင်ပါက အစာစားပြီးနောက် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီတိုင် တစ်ကြိမ်ကျ ဆေးပြားတစ်ပြားသောက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဒနာရှင်အချို့ ၄ နာရီမှ ၆ နာရီတိုင်း တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးနှစ်ပြားကို သောက်ရန်လိုအပ်ပါက သောက်နိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဝေဒနာရှင်ကိုလိုက်၍ ဆေးတစ်ပြားနှင့်မပျောက်ပါက နှစ်ပြားသောက်နိုင်ပါသည်။

ပန်းနာရောဂါထသော လက္ခဏာပေါ်ချိန်တွင် ဆေးပြားတစ်ပြားကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် သောက်သုံးပါ။ ဆက်လက်သောက်ရန် လိုအပ်လျှင် ဝေဒနာရှင်ကိုလိုက်၍ အထက်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သောက်ပါ။ ကလေးများအတွက်-

စံလှစာပေ

၁၂

အသက် ဆေးပြား၏ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်နေ့လျှင်
 ၂ နှစ်အောက် ၈ပုံ ၁ပုံ ၄ပုံ ၁ပုံ ၂ကြိမ် ၃ကြိမ်
 ၂ နှစ်မှ ၁၂နှစ် ၄ ပုံ ၁ ပုံ ၂ ပုံ ၁ ပုံ ၄င်း
 ၁၂ နှစ်အထက် တစ်ခြမ်းမှတစ်ပြား ၄ နာရီမှ ၆ နာရီ
 တစ်ကြိမ်ကျ။

နှလုံးရောဂါရှိသူများနှင့် တိုင်ရောဆင်အထွက်လွန်သည့်
 လည်ပင်းကြီး၊ မျက်လုံးပြူး၊ ဝေဒနာရှင်များအဖို့ အက်စ်မာဂွန်ဆေးပြား
 တွင် ပါဝင်သော အက်ဖီဒရင်းကို စားသုံးရသောကြောင့် အထူးသတိပြု
 ရန်လိုအပ်ပါသဖြင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ စားသုံးသင့်သည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ သွေးကြောကျဉ်းသည့် ဝေဒနာရှင်
 များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့်နာတာရှည် နာမကျန်း ဖြစ်နေ
 သူများအဖို့ အက်စ်မာဂွန်ဆေးပြားနှင့် ကုသ၍ အကျိုးထူးနိုင်မည်
 မဟုတ်ပါ။

အရေပြားဆိုင်ရာလိမ်းဆေး

၇။ မလ်ဇင်းကယ်လ်လိမ်းဆေး (Mezincal)

(အသားယှားယံခြင်းနှင့် နေလောင်ခြင်းများအတွက်)

ဆေးစွမ်း

၁။ အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ ၂။ အသားအရေယှားယံခြင်း၊ ၃။ နေပူ
 လောင်ခြင်း၊ ၄။ မိတ်ထွက်ခြင်း၊ ၅။ ပိုးမွှားကိုက်ခြင်းများကို
 သုတ်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၅၃

ဆေးညွှန်း:

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ် သုတ်လိမ်းပေးရန်။

ထုတ်လုပ်မှု

ဆေးရည်။

၈။ ရွေဝါလူးဆေး (Shwewar Antiseptic)

ဆေးညွှန်း:

အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော ထိရပ်ပွန်းပဲ့ အနာတရ ဖြစ်ခြင်းတွင် အနာများမယဉ်းစေရန်၊ ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြုနိုင် သည်။ အက်ကရီပလေဗင်ဆေးတွင် ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိ၏။

ရွေဝါဆေးကို ပြည်တည်နာနှင့် ပြည်ပုပ်၊ သွေးပုပ်ရှိသော အနာများတွင် အသုံးပြုပါက ထိရောက်မှု မရှိပါ။ အသားနီလန်နေသော အနာများတွင် အသုံးပြုပါက အသားနုတက်လွယ်ပါသည်။

ဆေးမလိမ်းမီ အနာကို အရက်ပြန်၊ ရေနွေး စသည်တို့နှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် ရွေဝါလူးဆေးကို အနာပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပြီး ပတ်တီးစဖြင့် ဖုံးထားရမည်။

၉။ မိုက်ကိုဒမ်လိမ်းဆေး (Myciderm)

ဆေးညွှန်း:

အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော အကွဲအရှ၊ အနာ၊ အဖု၊ ပွေး၊ ဝဲ၊ ညှင်း၊ သဲဝဲစားနှင့် ပိုးမွှားများကိုက်ခံရသော အနာများအတွက်။

၁၀။ ဘာစကေဘီလိမ်းဆေး (Burscabe)

ဆေးညွှန်း

အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပွားသော ယားနာများ၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ နှင်းခူ၊ ဒက်နှင့် ခြေတွင်ဖြစ်ပွားသော ရီနာ၊ အပူအပိမ့်များကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အသားအရေများကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော၍ ဆေးရည်ကို ဝှမ်းနှင့် ခပ်ပါးပါး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။

ဗီတာမင်အားဆေး

၁၁။ စီဗစ်(ဝါးစားနိုင်သောဆေးပြား) (CEVIT)

ပိန်ချုံးပြီး သွားရေအောက် အမြှေးအောက်နှင့် သွားဖုံးတို့၌ သွေးယိုစီးသော စကားဗီ()ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဝမ်း၌သွေးပါခြင်း၊ အင်အား ဆုတ်ယုတ်ခြင်းတို့အတွက် ၎င်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေသည့်ပြင် ခန္ဓာကိုယ် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေရန်အတွက် လည်း စားသုံးရပါသည်။

အညွှန်း

လူကြီးတစ်နေ့လျှင် ဆေးပြားတစ်ပြားကျ နေ့စဉ်စားသုံးနိုင် ပါသည်။

၁၂။ ဘားပလက်စ်ဆေးပြား (Burplex)

အာရုံကြောခေါ် နှစ်ကြောများနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပန်းလျာသည့် အခါ(စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်အခါ) တွင် လည်း

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ကောင်း၊ အာရုံကြောများပန်းခြင်း၊ အထွေထွေအားလျော့ခြင်း၊ စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချားခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းများ အတွက်လည်း ကောင်း၊ ထုံနာစို၊ ထုံနာခြောက်၊ ထုံရှနှင့် ကလေးထုံနာများဖြစ်သည့် ဘယ်ရီ ဘယ်ရီခေါ် ရောဂါများအတွက်လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောခေါ် နစ်ကြောများရောင်ခြင်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့သည့်အခါ ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာအားလုံး (အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်ဘီပေါင်းစုံ ချို့တဲ့သည့်အခါ ဖြစ်တတ်သည့် ဝေဒနာများ) အတွက် စားသုံးနိုင်သော အားတိုးဆေးပြား ဖြစ်သည်။

အညွှန်း

လူကြီးများအတွက် အစာစားပြီးနောက် တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး တစ်ပြား၊ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ သောက်ပါ။

၁၃။ ဗီတာဒုံဆေးရည် (Vitazone)

လူကြီးများအတွက် လက်ဖက်ရည်ခွန်းသုံးခွန်း၊ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ကလေးများအတွက် ဗီတာဒုံအစက်ချ ဆေးရည် () ဟူ၍ ရှိပါသေးသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် ဆေးနှစ် စက်မှ သုံးစက်၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တိုက်နိုင်ပါသည်။

၁၄။ အေဒီဗစ်ဆေးရည် (Adevit)

ဤဆေးရည်မှာ ဗီတာမင် “အေ” နှင့် ဗီတာမင် “ဒီ” ဓာတ်များ ပါရှိသော အားဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းဗီတာမင်များ ချို့တဲ့သူ များအဖို့ သင့်လျော်သည့်ပြင် ကလေးသူငယ်များ သန်မာထွားကျိုင်း

၅၆

စံလှစာပေ

မှုကို အားပေးစေပါသည်။ ရောဂါပိုးမွှားများ တွန်းလှန်ခုခံနိုင်သည်။
ပင်ကိုဓာတ်ခံ အားကောင်းစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး
များ၊ ကလေးအမေများနှင့်လည်း အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

အညွှန်း

နို့စို့ကလေးများအား ဆေးရည်နှစ်စက်မှ သုံးစက်ကို နို့နှင့်အတူ
ရောတိုက်ပါ။ အခြားကလေးများကို ဆေးရည် ၁၂ စက်မှ အစက်
၂၀ အထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။

၁၅။ ကိုးလံတက်ဘလက်ဆေးပြား (Cold Table)

(တုပ်ကွေး၊ အအေးမိအဖျားများအတွက်)

၁။ ဆယ်လီစီလမိုက် () ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ ၂။
ပါရာစီတမော့ () ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ ယင်းဆေးနှစ်မျိုးသည်
အပူရှိန်အဆမတန် တိုးမြင့်နေခြင်းကို လျော့စေရန် ချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း
ရှိသည်။ အကိုက်အခဲများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ၃။
မက်ပိုင်ရာမင်းမယ်ဒီယိတ် ၈ မီလီဂရမ်၊ ယင်းဆေးပြားသည်
ပြင်ပရောဂါပိုးများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာမည့်
ဟစ္စတာမင်းခေါ် အစေ့တစ်မျိုးကို တိုက်ခိုက် ဖြိုဖျက်ခြင်းကြောင့်
သွေးသားဖောက်ပြန်၍ အဖုအပိမ့် ယားနာထွက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်စွမ်း
ရှိသည်။ ၄။ ကိုဒင်းဖော့(စ)ဖိတ် ၂ မီလီဂရမ်၊ ကိုဒင်းဖော့(စ)ဖိတ်
၁/၂ ဂရမ်ဖြင့် သီးခြားဆေးအဖြစ် ချောင်းဆိုးနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းများ
အတွက် ရောင်းချသည်။ ယင်းဆေးကို ၂ မီလီဂရမ် ပါဝင်ဖော်စပ်
ထားသည်။ ယင်းဆေး၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို မူရင်းဆေးတွင် ကြည့်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၅၇

၅။ ရေဒီဇီဒရင်း ဟိုက်ဒရိုကလိုရိုက် ၂ မီလီဂရမ်၊ ယင်းဆေးသည် ချောင်းဆိုးပန်းနာနှင့် အဖုအပိမ့်ထွက် ခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။

၆။ ဟက်စ်ပါရီဒင်း () ၅မီလီဂရမ်၊ ယင်းဆေးသည် အကြော ငယ်များ ဖောက်ပြန်နေခြင်းအတွက် သောက်နိုင်၏။

၁၆။ ဖျူရာမင်ဘီစီ (Furamin-BC)

သံဓာတ်အားတိုးဆေးနှင့် ဗီတာမင်ဘီနှင့်စီ ပေါင်းစပ်ထားသော ဆေးဖြစ်သဖြင့်-

၁။ သွေးအားယုတ်လျော့ခြင်း၊

၂။ သွေးအားနည်းခြင်း၊

၃။ ဓမ္မတာလွန်ခြင်း၊

၄။ ဓမ္မတာနည်းခြင်း၊

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သွေးအားနည်းခြင်း၊

၆။ နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊

၇။ နာလန်ထလူနာများအတွက် သွေးအားပြည့်ဖြိုး၍ အသား အရေ စိုပြည်စေရန်

အညွှန်း

တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြားတစ်ပြားမှနှစ်ပြား၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ အစာစားပြီးသောက်ပါ။

၁၇။ သာလာဆပ် (Thalaut)

ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းသွား၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အစားမှား၍ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အပူဝမ်း၊ အပုပ်ဝမ်း၊ ကာလဝမ်းရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေသည်။

၅၈

စံလှစာပေ

အညွှန်း:

ပထမသောက်လျှင် လေးပြားမှ ခြောက်ပြားအထိ သောက်ပါ။
ထို့နောက် နှစ်ပြားကျ တစ်နေ့သုံးနာရီခြား ဆက်လက် သောက်နိုင်
ပါသည်။

ကလေးများ အသက်လိုက်၍ ဆေးပြားတစ်ဝက်မှ တစ်ပြား
အထိ လူကြီးများ ဆေးညွှန်းအတိုင်းသောက်ပါ။

၁၈။ ဂျဲလ်မက်ဆေးပြား (Gelmag)

၁။ လေထိုးလေအောင့်၊ ၂။ အစာမကြေ၊ ၃။ လေချုပ်၊ ၄။
လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ၅။ ရင်ပူခြင်း၊ ၆။ အစာအိမ်ရောဂါများ၊ ၇။
အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ်လွန်ကဲခြင်းများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေ
ပါသည်။

ဆေးညွှန်း:

တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြား တစ်ပြားမှ နှစ်ပြားအထိ တစ်နေ့
သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၁၉။ ဂရိုက်မစ်ချာဆေးရည် (Gipe Mixture)

ဤ ဂရိုက်မစ်ချာသည် ကလေးများနှင့် အထူးသင့်လျော်သော
ဆေးဖြစ်၍ ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ၁။ အစာမကြေ၊
၂။ လေထိုးလေအောင့်၊ ၃။ လေပြင်ထခြင်း၊ ၄။ လေပွခြင်း၊ ၅။
ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ၆။ ဝမ်းစိမ်းသွားခြင်း၊ ၇။ ဝမ်းနှင့်လေ
မကွဲခြင်း၊ ၈။ ဝမ်းတွင် အမြှုပ်ပါရှိခြင်း၊ ၉။ အစာအာဟာရ
မစားလိုခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ဆေးညွှန်း

ကလေးနှင့် သင့်လျော်အောင် အရသာရှိရှိ ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဖြစ်၍ မွေးစအရွယ်မှ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ မွေးစအရွယ် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း၊ ၉ လမှ ၁ နှစ် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်း နှစ်ခွန်း၊ ၂ နှစ်အထက်ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်း နှစ်ခွန်းမှ သုံးခွန်း။

၂၀။ ဆိုဒါမင့်ဆေးပြား (Sodamint)

- ၁။ လေထိုးလေအောင့်၊ ၂။ အစာမကြေလေချဉ်တက်ခြင်း။။
- ၃။ လေချုပ်ခြင်း၊ ၄။ အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ် ဖောက်ပြန်ခြင်းများနှင့်
- ၅။ အစာအိမ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။။

ဆေးညွှန်း

တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်ပြား၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်အထိ။

၂၁။ ဘတ်စ်ပရို (Baspro)

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ အအေးမိ နှာစေးခြင်း၊ အကြောအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ ခြင်း စသည့်ဝေဒနာများကို လျင်မြန်စွာသက်သာပျောက်ကင်းစေရန် အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဘတ်စ်ပရိုဆေးပြားသည် အချို့သော သုံးစွဲသူတို့အား အိပ်မော့ချခြင်း ခံရသလိုဖြစ်ပြီး ငိုက်မျဉ်းစေ တတ်ပါသည်။

ဆေးညွှန်း

လူကြီးများအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြားတစ်ပြားမှ နှစ်ပြား၊ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

ကပ်ကျော်လပ်ခေါ် သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်ကိုရှောင်

ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်မှာ အိမ်တက်ခြင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်း၊ ခရီးဝေးသွားခြင်း၊ ကုန်အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြ။

ဘယ်လမဆို လဆန်း လဆုတ်(၇)ရက်မှာ သောကြာဖြစ်လျှင် ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၈)ရက်မှာ ကြာသပတေးဖြစ်လျှင် ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၁၀)ရက်မှာ အင်္ဂါဖြစ်လျှင် ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၁၂)ရက်မှာ တနင်္ဂနွေဖြစ်လျှင် ဝါရမိတ္တုရက်ငယ်။

ဝါရမိတ္တုရက်ကြီးကိုရှောင်

ဝါရမိတ္တုရက်ကြီးကိုရှောင်ကြ။ ခရီးဝေးသွားခြင်း၊ အိမ်တက်ခြင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်း၊ ကုန်အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြ။

၆၁

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၁)ရက်မှာ တနင်္ဂနွေဖြစ်လျှင်
ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်မှာ တနင်္လာဖြစ်လျှင်
ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၇)ရက်မှာ အင်္ဂါဖြစ်လျှင်
ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၉)ရက်မှာ ဗုဒ္ဓဟူးဖြစ်လျှင်
ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၆) ရက်မှာ ကြာသပတေး
ဖြစ်လျှင် ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၃) ရက်မှ သောကြာဖြစ်လျှင်
ဝါရမိတ္တုရက်ကြီး။

မဟာရက်ကြမ်းကိုရှောင်

မဟာရက်ကြမ်းခေါ် ရက်တံကျင်ကို ရှောင်ကြ။ ထိုရက်မှာ
လှေနှင့် ခရီးသွားမည်ဆိုလျှင် လှေနစ်မည်။ တောတောင်ကို သွားရမည်
ဆိုလျှင် ဘေးတွေ့မည်။ ကျောင်းဆောက်မည်၊ အိမ်ဆောက်မည်
ဆိုလျှင် ငွေကုန်ကြေးကျများမည်။ ငွေပေးမလောက်ဖြစ်မည်။ တာနော
ရက်လည်း ခေါ်သည်။

ဝါဆိုလ၊ ဝါခေါင်လ လဆန်းလဆုတ် (၁)ရက်ကို ရှောင်ကြ။
မဟာရက်ကြမ်း။

တော်သလင်းလ၊ သီတင်းကျွတ်လ လဆန်းလဆုတ်(၂)ရက်ကို
ရှောင်ကြ။ မဟာရက်ကြမ်း။

၆၂

စံလှစာပေ

တန်ဆောင်မုန်းလ၊ နတ်တော်လ လဆန်းလဆုတ် (၉)ရက်ကို
ရှောင်ကြ၊ မဟာရက်ကြမ်း။

ပြာသိုလ၊ တပို့တွဲလ လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်ကို ရှောင်ကြ။
မဟာရက်ကြမ်း။

တပေါင်းလ၊ တန်ခူးလ လဆန်းလဆုတ် (၅) ရက်ကိုရှောင်ကြ။
မဟာရက်ကြမ်း။

ကဆုန်လ၊ နယုန်လ လဆန်းလဆုတ် (၆)ရက်ကို ရှောင်ကြ။
မဟာရက်ကြမ်း။

ရှမ်းရက်ကိုရှောင်

ရှမ်းရက်မှာ အိမ်ဆောက်မယ်၊ အရောင်းအဝယ် ပြုမည်ဆိုလျှင်
မီးလောင်မည် ပျက်စီးမည်။

တန်ခူးလ၊ ကဆုန်လ လဆန်းလဆုတ် (၈)ရက်ကိုရှောင်၊
ရှမ်းရက်။

နယုန်လ၊ ဝါဆိုလ လဆန်းလဆုတ် (၂)ရက်ကိုရှောင်၊ရှမ်းရက်။

ဝါခေါင်လမှာ လဆန်းလဆုတ် (၉)ရက်ကိုရှောင်၊ရှမ်းရက်။

တော်သလင်းလ၊ သီတင်းကျွတ်လ လဆန်းလဆုတ် (၃)ရက်
ကိုရှောင်၊ ရှမ်းရက်။

တန်ဆောင်မုန်းလမှာ လဆန်းလဆုတ် (၅)ရက်ကိုရှောင်
ရှမ်းရက်။

နတ်တော်လမှာ လဆန်းလဆုတ် (၅)ရက်ကိုရှောင်၊ ရှမ်းရက်။

ပြာသိုလ၊ တပေါင်းလ လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်ကိုရှောင်၊
ရှမ်းရက်။

တပို့တွဲလမှာ လဆန်းလဆုတ် (၇)ရက်ကိုရှောင်၊ ရှမ်းရက်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၆၃

သမားညိုရက်ကိုရှောင်

သမားညိုရက်မှာ အိမ်ဆောက်လျှင် မီးလောင်မည်။
ထိမ်းမြားမင်္ဂလာပြုလျှင် မုဆိုးမဖြစ်မည်။
ပညာသင်လျှင် အပြီးမရောက်။
တန်ခူးလမှာ တနင်္ဂနွေ၊ စနေ သမားညို။
ကဆုန်လ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါသမားညို။
နယုန်လ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး သမားညို။
ဝါဆိုလ သောကြာ၊ စနေ သမားညို။
ဝါခေါင်လ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ သမားညို။
တော်သလင်းလ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး သမားညို။
သီတင်းကျွတ်လ ကြာသပတေး၊ သောကြာ သမားညို။
တန်ဆောင်မုန်းလ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ သမားညို။
နတ်တော်လ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ သမားညို။
ပြာသိုလ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ သမားညို။
တပို့တွဲလ အင်္ဂါ၊ ရာဟု သမားညို။
တပေါင်းလ ကြာသပတေး၊ သောကြာ သမားညို။
အုန်းနှံ-ခုတ်၊ လက်မံ-သတင်း၊ အင်ကြင်း-ဆူးလေ၊ သပြေ-
အနမ်း၊ အုန်းထန်း-အကုန်၊ စုရုံး- ပုံသည်၊ ရှောင်ကြသမားညို၊
တစ်လနှစ်ရက်ဆို။

သမားဖြူရက်ကိုရှောင်

သမားဖြူရက်မှာ အိမ်ဆောက်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊

၆၄

စံလှစာပေ

ထိမ်းမြားခြင်း၊ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်ပြုခြင်း၊ အတတ်ပညာ သင်ခြင်း
တို့ကို မပြုလုပ်ကောင်း။

ပြုခဲ့သော် မီးလောင်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ မုဆိုးမဖြစ်ခြင်း၊
အတတ်ပညာ အဆုံးမရောက်ခြင်းတို့ဖြစ်မည်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၁)ရက်မှာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊
ဖြစ်လျှင် သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၂)ရက်မှာ တနင်္ဂနွေ ဖြစ်လျှင်
သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၃)ရက်မှာ တနင်္လာ၊ သောကြာ
ဖြစ်လျှင် သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်မှာ ကြာသပတေး
ဖြစ်လျှင် သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၅)ရက်မှာ ဗုဒ္ဓဟူး ဖြစ်လျှင်
သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၆)ရက်မှာ တနင်္လာအင်္ဂါ
ဖြစ်လျှင် သမားဖြူ။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၇)ရက်မှာ သောကြာ
ဖြစ်လျှင် သမားဖြူ။

ကိနွယ်ုတ်ကိုရှောင်

လဆန်း (၂)ရက် တောမှာ ကိနွယ်ုတ်၊ တောမှာ သစ်မခုတ်
ကောင်း။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၆၅

လဆန်း (၄)ရက် တောင်မှာကိန္နိယုတ်၊ တောင်မတက်ကောင်း။

လဆန်း(၈)ရက် ဥယျာဉ်မှ ကိန္နိယုတ်၊ ဥယျာဉ်မှာ သစ်ပင်
မစိုက်ကောင်း။

လဆန်း(၁၁)ရက် မြစ်မှာကိန္နိယုတ်၊ မြစ်ကိုဆင်းပြီး ရေမကူး
ကောင်း။

လဆန်း (၁၂) ရက် မိန်းမမှာ ကိန္နိယုတ်၊ မိန်းမသို့ မသွားမလာ
ကောင်း။

လဆန်း (၄)ရက် အမှုကိစ္စမှာ ကိန္နိယုတ်၊ မင်္ဂလာအမှုကိစ္စ
မပြုကောင်း။

လဆန်း(၃)ရက် လယ်ယာမှာ ကိန္နိယုတ်၊ လယ်ယာ
စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရိတ်ဖြတ်ခြင်းရှောင်။

လဆုတ် (၇)ရက် မင်းမှာကိန္နိယုတ်၊ မင်းထံ မသွားကောင်း။

လဆုတ် (၉)ရက် မြေကြီးမှာ ကိန္နိယုတ်၊ မြေကြီးမတူးမဆွ
ကောင်း။

လဆုတ်(၁၁)ရက် ကိစ္စမှာကိန္နိယုတ်၊ မင်္ဂလာကိစ္စ မပြုကောင်း။

ရက်ယုတ်မာကိုရှောင်

ရက်ယုတ်မာကိုရှောင်၊ ထိမ်းမြားမင်္ဂလာပြုလျှင် တကွဲတပြားစီ
နေရမည်။

အိမ်ဆောက်လျှင် မီးလောင်မည်။ ခရီးဝေးသွားလျှင်
ရက်ကြာမည်။

တန်ခူးလ၊ ဝါဆိုလ လဆန်းလဆုတ် (၆)ရက်ကိုရှောင်၊
ရက်ယုတ်မာ။

၆၆

စံလှစာပေ

ကဆုန်လ၊ တပို့တွဲလ လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်ကိုရှောင်
ရက်ယုတ်မာ။

နယုန်လ၊ တော်သလင်းလ လဆန်းလဆုတ် (၈)ရက်ကို
ရှောင်၊ ရက်ယုတ်မာ။

ဝါခေါင်လ၊ တန်ဆောင်မုန်းလ လဆန်းလဆုတ် (၉)ရက်ကို
ရှောင်၊ ရက်ယုတ်မာ။

သီတင်းကျွတ်လ၊ ပြာသိုလ လဆန်းလဆုတ် (၁၂)ရက်ကို
ရှောင်၊ ရက်ယုတ်မာ။

နတ်တော်လ၊ တပေါင်းလ လဆန်းလဆုတ် (၂)ရက်ကိုရှောင်၊
ရက်ယုတ်မာ။

ရသေ့ကျော်ကိန်းကိုရှောင်

ထိုရက်မှာ မင်္ဂလာအမှုကိစ္စ မပြုလုပ်ကောင်း။ အိမ်၊ ကျောင်း၊
မဆောက်ကောင်း၊ ဆင်စီး၊ မြင်းစီး မလုပ်ကောင်း။ ခရီးရပ်ဝေးမသွား
ကောင်း။

တန်ခူးလ၊ ဝါခေါင်လ၊ နတ်တော်လ ထိုလများတွင် လဆန်း
လဆုတ် (၇)ရက်ကိုရှောင်။

ကဆုန်လ၊ တော်သလင်းလ၊ ပြာသိုလ ထိုလများတွင်
လဆန်းလဆုတ် (၈)ရက်ကိုရှောင်။

နယုန်လ၊ သီတင်းကျွတ်လ၊ တပို့တွဲလ ထိုလများတွင်
လဆန်းလဆုတ် (၉)ရက်ကို ရှောင်။

ဝါဆိုလ၊ တန်ဆောင်မုန်းလ၊ တပေါင်းလ ထိုလများတွင်
လဆန်းလဆုတ် (၁၀)ရက်ကိုရှောင်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၆၇

လဒဏ်သင့်နေ့ကိုရှောင်

တန်ခူးလ၊ ဝါခေါင်လ၊ နတ်တော်လ၊ ကြာသပတေး စနေ
ကိုရှောင်။

ကဆုန်လ၊ တော်သလင်းလ၊ ပြာသိုလ၊ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ
ကိုရှောင်။

နယုန်လ၊ သီတင်းကျွတ်လ၊ တပို့တွဲလ သောကြာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးကို
ရှောင်။

ဝါဆိုလ၊ တန်ဆောင်မုန်းလ၊ တပေါင်းလ အင်္ဂါ၊ ရာဟုကို
ရှောင်။

အမြီတ္တစုတ်ရက်

အမြီတ္တစုတ်ရက်မှာ လက်ဖွဲ့ထိုးလျှင် အောင်မြင်မည်။
ဆေးဖော်လျှင် ဆေးစွမ်းထက်မည်။ ဂါထာမန္တ ရား မန်းမှုတ်လျှင်
ပြီးစီးမယ်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၁)ရက် သောကြာဖြစ်လျှင်
အမြီတ္တစုတ်ရက်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၂)ရက်မှာ ဗုဒ္ဓဟူးဖြစ်လျှင်
အမြီတ္တစုတ်ရက်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၃)ရက်မှာ တနင်္လာဖြစ်လျှင်
အမြီတ္တစုတ်ရက်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၄)ရက်မှာ ကြာသပတေး
ဖြစ်လျှင် အမြီတ္တစုတ်ရက်။

၆၈

စံလှစာပေ

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၅)ရက်မှာ စနေဖြစ်လျှင် အမြီတ္တစုတ်ရက်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၇)ရက်မှာ အင်္ဂါဖြစ်လျှင် အမြီတ္တစုတ်ရက်။

ဘယ်လမဆို လဆန်းလဆုတ် (၈)ရက်မှာ တနင်္ဂနွေဖြစ်လျှင် အမြီတ္တစုတ်ရက်။

အချို့ကျမ်းတွင် လဆန်းလဆုတ်(၁)ရက်မှာ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ဖြစ်လျှင် အမြီတ္တစုတ်ရက်။

နဂါးပေါ်ရက်ကိုရှောင်

တနင်္ဂနွေဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၂ ရက်၊ ၃ ရက်၊ ၅ ရက်၊ လဆုတ် ၆ ရက် နဂါးပေါ်။

တနင်္လာဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၁၁ ရက်၊ ၁၂ ရက်၊ ၁၃ ရက်၊ ၁၄ ရက်၊ လဆုတ် ၁၀ ရက် မြေစောင့်နဂါးပေါ်။

အင်္ဂါဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၉ ရက်၊ လဆုတ် ၂ ရက်ဝေနေမှာ နဂါးပေါ်။

ဗုဒ္ဓဟူးဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၅ ရက်၊ လဆုတ် ၇ ရက်၊ လကွယ်နေ့မှာ နဂါးပေါ်။

ကြာသပတေး ဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၈ ရက် လဆုတ် ၆ ရက်၊ ၉ ရက် နဂါးပေါ်။

သောကြာဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၄ ရက်၊ လဆုတ် ၃ ရက် ၁၀ ရက် နဂါးပေါ်။

စနေဆန်းသောလမှာ လဆန်း ၉ ရက်၊ လဆုတ် ၆ ရက် မြေစောင့်နဂါးပေါ်သည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၆၉

ကောင်းစားဖို့ ယတြာပြုနည်း

တနင်္ဂနွေသားသမီး ကောင်းစားလိုလျှင် မြောက်ဘက်က
သဲပုံပြု။

တနင်္လာသားသမီးကောင်းစားလိုလျှင် အရှေ့မြောက်ဘက်က
ဘုရားတည်။

အင်္ဂါသားသမီးကောင်းစားလိုလျှင် အရှေ့အရပ်က တံခွန်စိုက်။

ဗုဒ္ဓဟူး သားသမီး ကောင်းစားလိုလျှင် အရှေ့တောင်က
ဇရပ် တံတားပြု။

ကြာသပတေး သားသမီး ကောင်းစားလိုလျှင် အနောက်တောင်
ကဇရပ်ပြု။

သောကြာသားသမီး ကောင်းစားလိုလျှင် အနောက်မြောက်က
တန်ဆောင်းပြု။

စနေသားသမီး ကောင်းစားလိုလျှင် တောင်အရပ်ကတံခွန်စိုက်။

ခရီးသွားရင် ယတြာပြု

နတ်၊ စက်၊ ပြဿဒါး၊ ရက်ခိုက်မလွတ်လျှင် ယတြာပြုပြီး
ခရီးဝေးသွားကြ။

တနင်္ဂနွေနေ့ဆိုလျှင် ထိပ်မှာ “အ” ရေးပြီးသွား။

တနင်္လာနေ့ဆိုလျှင် နဖူးမှာ “က” ရေးပြီးသွား။

အင်္ဂါနေ့ဆိုလျှင် မျက်လုံးမှာ “သ” ရေးပြီးသွား။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဆိုလျှင် လျှာမှာ “ရ” ရေးပြီးသွား။

ကြာသပတေးနေ့ဆိုလျှင် ညှပ်ရိုးမှာ “မ” ရေးပြီးသွား။

သောကြာနေ့ဆိုလျှင် ရင်မှာ “သ” ရေးပြီးသွား။
စနေနေ့ဆိုလျှင် ချက်မှာ “ဘ” ရေးပြီးသွား။

ချမ်းသာကြံ့ရန်ဘုရား

လာဘ်ပေါများလိုလျှင် ကြံ့ရန်ဘုရားကို ကိုးကွယ်ကြ။
လာဘ်ဝင်လိမ့်မည်။

တနင်္ဂနွေသားသမီးဆိုလျှင် ညောင်သားကို ဘုရားထုပြီး
ကိုးကွယ်ကြ။

တနင်္လာသားသမီးဆိုလျှင် လင်းလွန်းသားကို ဘုရားထုပြီး
ကိုးကွယ်ကြ။

အင်္ဂါသားသမီးဆိုလျှင် ပေါက်သားကို ဘုရားထုပြီး
ကိုးကွယ်ကြ။

ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးဆိုလျှင် သီးသားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်
ကြ။

ကြာသပတေးသားသမီးဆိုလျှင် ထိန်သားကို ဘုရားထုပြီး
ကိုးကွယ်ကြ။

သောကြာသားသမီးဆိုလျှင် အင်္ဂါသားကို ဘုရားထုပြီး
ကိုးကွယ်ကြ။

စနေသားသမီးဆိုလျှင် ကျွန်းသားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။
လာဘ်ဝင်မည်။ လာဘ်ပေါများမည်။

အသက်ရှည် နံသင့်ဘုရား

နေ့သင့်နံသင့် သစ်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။
အသက်ရှည်မည်၊ ရောဂါကင်းမည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၇၁

တနင်္ဂနွေသားသမီးဆိုလျှင် အင်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။

တနင်္လာသားသမီးဆိုလျှင် ကံ့ကော်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။

အင်္ဂါသားသမီးဆိုလျှင် ညောင်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။

ကြာသပတေးသားသမီးဆိုလျှင် ပေါက်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။

သောကြာသားသမီးဆိုလျှင် သီးသားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။

စနေသားသမီးဆိုလျှင် ထိန်သားကို ဘုရားထုပြီး ကိုးကွယ်ကြ။ အသက်ရှည်မည်၊ ရောဂါကင်းမည်။

နေ့အလိုက် ခေါင်းဆေးရန်

တနင်္ဂနွေနေ့ ခေါင်းဆေးလျှင် ရှေးဦးစွာ ပန်းခုနစ်မျိုးနှင့် ဘုရားကို ပူဇော်ပြီး မြောက်မျက်နှာပြု ခေါင်းဆေး၊ စုတ်၊ လာဘ်ရမည်။ တနင်္လာနေ့ ကင်ပွန်းသီးကို ဆားထည့်ပြီးပြုတ်။ အင်္ဂါနေ့ ရှေးဦးအောင်မဲညိုဖွင့်နှင့် ဘုရားကိုပူဇော်ပြီး အရှေ့ကို မျက်နှာပြု ခေါင်းဆေး။ မင်းစိုးရာဇာ ချစ်ခင်မည်။ တောင်အရပ် မျက်နှာပြု ခေါင်းဆေး။ မင်းစိုး ရာဇာတို့ ချီးမြှင့်မည်။ စုတ်၊ လာဘ်ရမည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ရှေးဦးရေသကျည်းပွင့်နှင့် ဘုရားကိုပူဇော်ပြီး တောင်အရပ်ကို မျက်နှာပြု ခေါင်းဆေး။ ချစ်သောမိတ်ဆွေတွေ့မည်။ ဘုန်းကျက်သရေတိုးမည်။

ကြာသပတေးနေ့သျှိသျှားသဖန်းပွင့်တို့ကို မျက်နှာပြု၊ ခေါင်းပေါ်ကပ်၊
 အနောက်မျက်နှာပြုဆေး၊ စုတ်၊လှာတ်ရမည်။ သောကြာနေ့ မျက်နှာ
 အရသာကို စားခဲ့ပြီး အရှေ့တောင် မျက်နှာပြုခေါင်းဆေး။ ရွှေ၊ ငွေ
 ရတနာရမည်။ စနေနေ့ခေါင်းဆေးလျှင် ကင်ပွန်းအိုးတွင် ပန်းရင်း
 မြေစာထည့်၊ အနောက်တောင်မျက်နှာပြု ခေါင်းဆေး၊ ဟုန်းကြိုးမည်။

လအလိုက် ခေါင်းဆေးနည်း

တန်ခူးလဆန်း (၂)ရက် ခေါင်းဆေးသော် အနာရောဂါ
 ကင်းမည်။ ကဆုန်လဆန်း (၂)ရက်၊ (၃)ရက်၊ (၄)ရက်ဆေး။
 ဘေးပျောက်မည်။ နယုန်လဆန်း (၃)ရက် ခေါင်းဆေး၊ အသက်
 ရှည်မည်။ ဝါဆိုလဆန်း (၃)ရက်၊ (၆)ရက်၊ (၇)ရက်၊ (၈)ရက်
 ခေါင်းဆေး၊ အသက်ရှည်မည်။ တါခေါင်လဆန်း (၂)ရက်၊ (၃)ရက်၊
 (၅)ရက်၊ (၇)ရက် ခေါင်းဆေး၊ နတ်ချစ်မည်။ တော်သလင်းလဆန်း
 (၃)ရက်၊ (၄)ရက်၊ (၅)ရက် ခေါင်းဆေး၊ အသက်ရှည်မည်။
 သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၃)ရက်၊ (၄)ရက်၊ (၅)ရက် ခေါင်းဆေး၊
 အသက်ရှည်မည်။ အနာကင်းမည်။ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၂)ရက်၊
 (၃)ရက်၊ (၄)ရက်၊ (၅)ရက်၊ (၆)ရက်၊ ခေါင်းဆေး၊ အကြီးအကဲ
 ဖြစ်မည်။ နတ်တော်လဆန်း (၃)ရက်၊ (၅)ရက်၊ (၆)ရက်
 (၉)ရက်မှာဆေး အသက်ရှည်မည်။ ပြာသိုလဆန်း (၄)ရက်၊ (၆)ရက်၊
 (၇)ရက်မှာခေါင်းဆေး၊ ကြံတိုင်းအောင်မည်။ တပေါင်းလဆန်း
 (၅)ရက်၊ (၇)ရက်၊ (၈)ရက် ခေါင်းဆေး၊ ရွှေငွေရတနာရမည်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၇၃

လှေကားအသစ်လဲလိုသော်

လှေကားအသစ်လဲလိုသော် အဟောင်းထက် တစ်တောင်သာ၍ ပြုလုပ်ရမည်။ စားဖိုဟောင်းကို ပစ်လိုသော် စားဖိုအသစ် အဟောင်းထက်သာ၍ ပြုလုပ်ရမည်။ အိမ်တိုင်၊ ခေါင်တိုင်၊ ထုပ်လျှောက်တို့မှာ အဟောင်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ဘာနေ့သားသမီးနဲ့ ကြံမလဲ

အိမ်သုံး ဗေဒင်ကို အမည်ပေးမိတော့ လိုတယ်မရှိရအောင်၊ ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားပြီး ရေးလိုက်ရပြန်ပြီ။ ဒီကိန်းကတော့ ရှေ့ဆရာကို ညွှန်ပြတဲ့ကိန်းပါပဲ။ ဘယ်လိုညွှန်ပြသလဲ ဆိုရင် တပည့်ကို ဒီနှစ် ဘယ်နေ့ သားသမီးတို့နဲ့ အရောင်းအဝယ် အကြံအစည် ပြုကြမလဲ။ အကြံအစည် အရောင်းအဝယ်ပြုမည်ဆိုလျှင် အဲဒီ တွက်ကိန်းကို တွက်ပြီး ကြွင်းတဲ့နေ့ သားသမီးတို့နဲ့ ကြံရမယ်လို့ မှာခဲ့တာပါပဲ။ သာသနာငါးထောင်ကိုတည်၊ ရောက်သက်ကိုရော၊ ခုနစ်နဲ့စား၊ ကြွင်းတဲ့နေ့ သားသမီးနဲ့ကြံစည်၊ ဘာမဆိုတွက်နည်းတွက်ပုံ ပြနေကျဆိုတော့ ပြလိုက် ရဦးမယ်။ ဥပမာ-အသက်သုံးဆယ် ရှိပြီ ဆိုပါတော့-

သာသနာ ၅၀၀၀

$$\begin{array}{r}
 ၃၀ + \text{နဲ့ ပေါင်း} \\
 \hline
 ၇ | ၅၀၃၀ | ၇၁၈ \\
 ၄၉ \\
 \hline
 ၁၃ \\
 ၇ \\
 \hline
 ၆၀ \\
 ၅၆ \\
 \hline
 ၄ \text{ ဗုဒ္ဓဟူးသား}
 \end{array}$$

အသက်သုံးဆယ်ရှိရင် ဘယ်နေ့သားသမီးများနဲ့ အကြံအစည် ပြုရင်ကောင်းမယ် တွက်ကြည့်တော့ လေးခုကြွင်းတော့ ဗုဒ္ဓဟူး သားသမီးပေါ့။

ဘာနေ့သားသမီးနဲ့ ပေါင်းသင်းရသလဲဆိုတာ သိရန်တွက်ပုံ တွက်နည်းကတော့ ဒါပါပဲ။ တွက်ကြည့်ကြပေါ့ဗျာ။

လားကို လိုရင်တွက်

ဒါကတော့ ကိန်းသေပေါက် ငွေရဖို့၊ ဈေးရောင်းရဖို့၊ လားရဖို့အရပ်ကို ညွှန်ပြတဲ့ကိန်းပါပဲ။ တွက်ကြည့်ပြီး သွားကြည့် ပေါ့ဗျာ။ မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာ ရိသမှာပေါ့။ ဒီနား ဟိုနား သွားတာကိုမဆိုဘူး။ ခရီးဝေးသွားတာကို ပြောတာ။ အရောင်း အဝယ်နဲ့ပဲသွားသွား၊ ဆေးကုပဲသွားသွား ဗေဒင်ဟောဖို့ပဲသွားသွား။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၇၅

ဇနီးလောင်းရှာရန်ပဲသွားသွား သွားချင်သလိုသွား။ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုတာပါပဲ။

ရောက်သက်ကိုတည်၊ ကိုးခုမြောက်၊ ရှစ်ခုစား၊ တစ်ခုကြွင်း အရှေ့မြောက်။ နှစ်ခုကြွင်းအရှေ့။ သုံးခုကြွင်း အရှေ့တောင်။ လေးခု ကြွင်းတောင်။ သုညကြွင်း အနောက်တောင်။ ငါးခုကြွင်းအနောက်။ ခြောက်ခုကြွင်း အနောက်မြောက်။ အသက်သုံးဆယ်ရှိသူ တစ်ဦးကို တွက်တော့-

အသက် ၃၀

$$\begin{array}{r} ၉ \\ \hline ၈) ၂၇၀ (၃၃ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ၂၄ \\ \hline ၃၀ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ၂၄ \\ \hline ၆ \text{ မြောက်} \end{array}$$

အသက်သုံးဆယ်ရှိသူကို တွက်ကြည့်တော့ ခြောက်ခုကြွင်း တယ်၊ ခြောက်ခုကြွင်းမြောက်ဆိုခြင်းကြောင့် မြောက်အရပ်ကို ခရီး သွားပြီး အရောင်းအဝယ် ပြုရမယ်တဲ့။ သွားကြည့်ပေါ့ဗျာ။ ကိုယ်တွေ့ဆို တော့ ကောင်းတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သတိပေးရဦးမယ်။ အလွန်ဆိုးသွမ်း နေတဲ့နေရာမျိုးတော့ ရှောင်ရမယ်။ မြောက်အရပ်သွားရင် ကောင်းတာပဲ ဆိုပြီး ဇွတ်တိုးသွားရင်တော့ ဖြစ်တတ်တယ်။ မဖြစ်ရင်တော်ရဲ့။ ဖြစ်ရင် ဗေဒင်မမှန်ဆိုပြီး အပြစ်တင်မှာ အမှန်ပဲ။ ဘာမဆို

သွားမယ့်လူကလဲအစစအရာရာ စဉ်းစဉ်းစားစားနဲ့ ဉာဏ်လဲ ရှေ့ထားမယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ မဟုတ်တာကိုတော့ မပြောဘူး။ ဗေဒင်ကို အပြစ်တင်တဲ့လူတွေလဲ အများကြီးရှိတယ်။ သတိထား ပေါ့ဗျာ။ သွားရာအရပ်ဒေသ ယခုဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေ စသည်ကို ကြည့်ပြီး မှသွားပါ။

လူနာအတွက် ဘာယတြာ ကျသလဲ

အလွန်တရာ အဖိုးထိုက်တန်တဲ့နည်းကောင်း တစ်ခုကတော့ ပြရပြန်ပါပြီ။ ဒီတွက်နည်းကတော့ အိမ်မှာ လူမမာရှိရင် ဆရာသမားနဲ့ ခေါ်ပြီး ကုသသော်လည်း လူနာအတွက် အကြောင်းမထူးဘူးဆိုရင် တွက်ကြည့်ကြဖို့ကိန်း တစ်ခုပါပဲ။

ဒီကိန်းနဲ့တွက်ကြည့်ရင် ဘာယတြာကို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အဖြေကို တွေ့ရမယ်။ ကဲ- ဘာအဖြေရမလဲ။ တွက်ကြည့်ကြမယ်။

ကောဇာသက္ကရာဇ်ကိုတည်း၊ လူနာရဲ့ ဂြိုဟ်ကိုရော၊ သုံးနဲ့မြောက်၊ ခုနစ်ခုနဲ့စား၊ တစ်ခုကြွင်းတော့ ဆီမီးသက်စေ့ ပူဇော်ရမယ်။ နှစ်ခု ကြွင်းတော့ ဘုရားမှာရွှေချ။ သုံးခုကြွင်းတော့ ရုက္ခစိုးနတ်ကို ပူဇော် ရမယ်။ လေးခုကြွင်းမှ ငါးသက်စေ့လွတ်။ ငါးခုကြွင်း သံဃာ ဆွမ်းကျွေး။ ခြောက်ခုကြွင်း ယာယီ။ သုညကြွင်းတော့ အိမ်ပြောင်း ဆင်းပေတော့။

မသိသေးတဲ့သူများအတွက် ပုံဥပမာပြရဦးမယ်။ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၁၅ ခုမှာ အင်္ဂါသား ဖျားနာရင် ဘာယတြာလိုသလဲ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၇၇

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၁၅

၈ + နဲ့ပေါင်း

၁၃၂၃

၃

၇) ၃၉၆၉ (၅၆၇

၃၅

၄၆

၆၂

၄၉

၄၉

၀

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၁၅ ခုနှစ်မှာ ဖျားနာနေတဲ့ အင်္ဂါသားကို ဘာယတြာလုပ်မလဲတွက်ကြည့်တော့ သုညကြွင်းတယ်။

သုညကြွင်းတဲ့အလိုကတော့ ဒီလူနာအတွက် ဆရာခေါ်ပြီး အိမ်မှာကုသနေရင် ပျောက်ခဲမယ်။ ရချင်မှရမယ်။ အိမ်ပြောင်းဆင်းပြီး နောက်အိမ်ကိုရောက်မှ ဆရာပင့်ပြီး ကုဖို့ အဖြေထွက်တယ်။

ပယောဂလား အနာရိုးရိုးလား

ကိန်းကတော့ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးပဲ အဆွေတို့။ ယခုကိန်းက တော့ အနာရောဂါဖြစ်လာရင် ရိုးရိုးအနာပဲလား၊ ဒါမှမဟုတ်ပယောဂ လူနာပဲလားဆိုတာကိုသိရန် တွက်ကြည့်တဲ့ ကိန်းတစ်ခုပါပဲ။ ဝွက်ပုံ ကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ။

၇၈

စံလှစာပေ

အသက်ကိုတည်၊ ရှစ်ခုမြောက်၊ ဆယ့်နှစ်ခုနဲ့စား၊ သုည
ကြွင်းတော့ သွေးရိုးသားရိုး အနာပဲလို့ ဆိုထားပါတယ်။ ရှစ်ခုကြွင်း
တော့ ကံနာပဲတဲ့။ အသက်သုံးဆယ်ရှိတဲ့ လူနာတစ်ဦးကို တွက်
ကြည့်မယ်ဆိုရင်-

$$\begin{array}{r}
 \text{အသက် } ၃၀ \\
 \quad \quad \quad ၈ \text{ နဲ့ မြောက်} \\
 \hline
 ၁၂) ၂၄၀(၂၀ \\
 \quad \underline{၂၄} \\
 \quad \quad ၀၀ \\
 \quad \quad \quad ၀၀ \\
 \quad \quad \quad \hline
 \quad \quad \quad ၀ \text{ ရိုးရိုး}
 \end{array}$$

အသက်သုံးဆယ်ရှိတဲ့ လူနာတစ်ဦးကို တွက်ကြည့်တော့
သုညကြွင်းတယ်။ အဟောကြည့်တော့ ရိုးရိုးဖြစ်တဲ့အနာလို့ ဆိုထား
ပါတယ်။ စိုးရိမ်စရာ မရှိဘူး ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်လို့ ရှစ်ခုကြွင်းနေရင် ကံနာပဲတဲ့။ ကံနာဆိုတဲ့
အဟောကတော့ စိုးရိမ်စရာရှိတယ်လို့ သတိပေးတာပါပဲ။ အဲဒီလို
ကံနာကိန်းနဲ့ ကြုံရင် ညောင်ထောက်၊ တံတားခင်း၊ ရေတွင်းရေကန်တူး၊
ငါးသက်စေ့လွတ်၊ ဂြိုဟ်စာကျွေးခြင်းဆိုတဲ့ ယတြာအမျိုးမျိုးကို
ပြုလုပ်ရတယ်။ အဲဒါမှ အနာကင်းမယ်။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

လင်မယား ဘယ်သူအရင်သေမလဲ

ဗေဒင်တွက်ကိန်းမို့သာ ပြုလိုက်ရတယ်။ မပြကျင်ဘူး ညီမောင်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လင်မယားနှစ်ယောက် ဘယ်သူအရင်သေမလဲ ဆိုတဲ့ကိန်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် မကြောက်ပါနဲ့ဗျာ။ သေမယ်ဆိုတိုင်းလဲသေတဲ့လူမှ သေတာပါ။ မသေတဲ့လူမသေဘူး။

ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမနဲ့နှစ်ပါးကို ပေါင်းပြီးတည်၊ သုံးခုနဲ့မြောက်၊ ကိုးခုစား၊ ၂-၁ မှာ ယောက်ျားအရင်သေလိမ့်မယ်တဲ့။ ၂-၀

၀၊ ၁၊ ၂၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ကြွင်း၊ မိန်းမအရင်သေလိမ့်မယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကဲ-ယောက်ျားက တနင်္လာ၊ မိန်းမက အင်္ဂါဆိုပါဟော့-

$$\begin{array}{r}
 ၂ \text{ ယောက်ျား} \\
 - ၃ \text{ မိန်းမ} \\
 \hline
 ၅ \\
 \times ၃ \text{ နဲ့ မြောက်} \\
 ၉) ၁၅ (၁ \\
 \hline
 ၉ \\
 \hline
 ၆
 \end{array}$$

ယောက်ျားက တနင်္လာ၊ မိန်းမက အင်္ဂါဆိုပါဟော့ တွက်ကြည့်တော့ ခြောက်ခုကြွင်းတယ်။

၈၀

စံလှစာပေ

အဟောကံတော့ မိန်းမသေအံ့လို့ ဆိုထားတယ်။ မကြောက်
ပါနဲ့။ အသက်ရှည်အောင် ဘုရားကိုကြပ်ကြပ်ဆည်းကပ်ပါ။ အသက်
ရှည်ပါလိမ့်မယ်။

* * *

ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ် ယတြာ ဓာတ်ရိုက်ဓာတ်ဆင်

ဈေးကွက်စီးပွားရေးနှစ်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိပစ္စည်းများကို ရောင်းရေးဝယ်တာ ကောင်းအောင်ကြိုးစားနေရမှာ မလွဲပါ။ ဒီအတွက် မြန်မာ့ရိုးရာယတြာ ဓာတ်ရိုက်ကျမ်းငယ်ကို လက်ဆင့်ကမ်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

နောက်တစ်ခုက နေ့စဉ်ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ဂြိုဟ်တွေ စိုးမိုးနေသလဲဆိုတာ သိရဖို့ ဒီအချိန်တွေကိုသိရှိမှ ယတြာဓာတ်ရိုက် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အင်္ဂုဇာ အခါတိုင်များကို တင်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဇယားမှာ ထိပ်ဆုံး ခေါင်းစီးက နေ့စဉ်တနင်္ဂနွေမှ စနေအထိဖြစ်ပြီး ဘေးက နံနက် ၆ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီအထိ အချိန်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဥပမာ-သောကြာနေ့ ၉ နာရီမှ ၁၀ နာရီခွဲအတွင်း ဘယ်အချိန်လဲလို့ သိချင်ရင် သောကြာနေ့အကွက် ၉ နာရီမှ ၁၀ နာရီအကွက် တန်းကြည့်လိုက်ရင် (၄)ဂဏန်းကို

၈၂

စံလှစာပေ

တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဗုဒ္ဓဟူး အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။
 ဂြိုဟ်တွေနဲ့ ဂဏန်းတွဲဖက် တာကိုသိရှိမှလည်း လွယ်လင့်တကူ
 လုပ်လို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (၁) တနင်္ဂနွေ၊ (၂) တနင်္လာ၊ (၃) အင်္ဂါ၊
 (၄) ဗုဒ္ဓဟူး၊ (၅) ကြာသပတေး၊ (၆) သောကြာ၊ (၇) စနေက
 ကျွန်တော် ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောမနေတော့ပါဘူး။ မြန်မြန်လေး
 လုပ်ကြည့်ကြပါ။

နေ့စဉ်အခါချိန်ဇယား

	၁နွေ	၂လာ	၃ဂါ	၄ဟူး	၅တေး	၆ကြာ	၇နေ
၀၆:၀၀မှ၀၇:၃၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇
၀၇:၃၀မှ၀၉:၁၀	၆	၀	၁	၂	၃	၄	၅
၀၉:၀၀မှ၁၀:၃၀	၄	၅	၆	၀	၁	၂	၃
၁၀:၃၀မှ၁၂:၀၀	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၀
၁၂:၀၀မှ၁၃:၃၀	၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆
၁၃:၀၀မှ၁၄:၀၀	၅	၆	၇	၀	၁	၂	၃
၁၄:၀၀မှ၁၅:၀၀	၃	၄	၅	၆	၇	၀	၁
၁၅:၀၀မှ၁၆:၀၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇

မှတ်ချက်။ ။ နေထွက်ချိန်မှစ၍ တစ်နာရီခွဲခြားပြီး တွက်က ပိုမို
 မှန်ကန်မည် ဖြစ်၏။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

နံကုန်ရောင်းထွက်စေရန် ဓာတ်ရိုက်နည်း

တနင်္ဂနွေနံ-အို၊ အိမ်၊ အုန်းသီး စသည့်နံများထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော အင်္ဂါအချိန်တွင် ထွက်စေလိုသော ပစ္စည်းပေါ်တွင် “သြ” အက္ခရာကိုရေးပြီး ၂ပမာ-အုန်းသီးမြန်မြန် ထွက်ပါစေဟု နှုတ်က ဆိုပြီး သြဇာကိုင်းဖြင့် အရှေ့တောင်ထောင့် အရပ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ၂၁ ချက်ရိုက်ပါ။ သြဇာကိုင်းကိုလည်း အုန်းသီးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ နေ့စဉ် အင်္ဂါအချိန်များကို အထက် ဇယားတွင်ကြည့်ပါ။

တနင်္လာနံ ပစ္စည်း-ကြိမ်၊ ကွမ်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီး စသော ကုန်းပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုလျှင် အထွက်အကွရာ “င” ကို ကုန်းပစ္စည်းပေါ်တွင်ရေးပြီး ရောင်းလိုသော ကုန် မြန်မြန် ထွက်ပါစေဟု နှုတ်ကဆို၍ ကြာသပတေးအချိန်တွင် ကင်ပွန်းကိုင်းဖြင့် အနောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ၁၀ ချက်ရိုက်ပါ။ ကင်ပွန်းကိုင်းကို ရောင်းကုန်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

အင်္ဂါနံပစ္စည်း-ဆန်၊ ဆီ၊ ဆေး၊ ဆား၊ စောင်၊ ပုဇွန်စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုလျှင် အထွက်အကွရာ “ည” ကို ပစ္စည်းပေါ် တွင်ရေးပြီး ရောင်းလိုသောကုန် မြန်မြန်ထွက်ပါစေဟု နှုတ်ကဆို၍ စိမ်းစားဥ၊ သို့မဟုတ် ဆန်အိတ်ငယ်ဖြင့် အရှေ့မြောက်ထောင်အရပ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ၆ ချက်ရိုက်ပါ။ စိမ်းစားဥ သို့မဟုတ် ဆန်အိတ်ငယ်ကို ရောင်းကုန် ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနံပစ္စည်း-ရွှေ၊ လှေ၊ လှည်း၊ ယာဉ်စသော ကုန်ပစ္စည်း များ ထွက်စေလိုလျှင် အထွက်အကွရာ “ယ” ကို ပစ္စည်းပေါ်တွင်

ရေးပြီး ရောင်းလိုသောကုန် မြန်မြန်ထွက်ပါစေဟု နှုတ်ကဆို၍ ဗုဒ္ဓဟူးအခါတွင် အနောက်မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဝါးယား ကိုင်းဖြင့် ၁၅ ချက်ရိုက်ပါ။ ရောင်းကုန်ပေါ်တွင် ၎င်းဝါးယားကိုင်းကို တင်ထားပါ။

ကြာသပတေးနံပစ္စည်း-ပဲ၊ ပြောင်း၊ မြေပဲ၊ ပြောင်းဖူး၊ ဖက်၊ မြေကြီး၊ မြေ စသော ကြာသပတေးနံ ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့မဆို တနင်္လာအချိန်တွင် ၎င်းပစ္စည်းပေါ်တွင် “မ” အက္ခရာရေးပြီး ရောင်းလိုသောကုန် မြန်မြန်ထွက်ပါစေဟု နှုတ်က ဆို၍ မကျည်းကိုင်းဖြင့် ၈ ချက်ရိုက်ပါ။ အရှေ့အရပ်ကို မျက်နှာမူပါ။ ကြာသပတေးနံပစ္စည်း မြန်မြန်ထွက်ပါစေဟု နှုတ်ကဆိုပါ။

သောကြာနံပစ္စည်း-သံ၊ သစ်၊ သစ်သီး၊ သွပ်၊ သင်ဖျာ စသည့် သောကြာနံပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့မဆို စနေနေ့အချိန်တွင် ၎င်းပစ္စည်းပေါ်၌ “ဠ” အက္ခရာရေးပြီး ရောင်းလို သောကုန် မြန်မြန်ထွက်ပါစေဟု နှုတ်ကဆို၍ အနောက်တောင်ထောင့် သို့ မျက်နှာမူလျက် သနပ်ကိုင်းဖြင့် ၁၇ ချက်ရိုက်ပါ။ ရောင်းကုန် ပေါ်တွင် ၎င်းသနပ်ကိုင်း တင်ထားပါ။

စနေနံပစ္စည်း- ထီး၊ ဓား၊ ဖိနပ်၊ တာယာ စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့မဆို သောကြာ အချိန်တွင် ၎င်းပစ္စည်း ပေါ်တွင် “န” အက္ခရာရေး၍ မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဒဟတ်ကိုင်း သို့မဟုတ် ဒန့်သလွန်ကိုင်းဖြင့် ၁၉ ချက်ရိုက်ပါ။ ရိုက်နေစဉ်အတွင်း စနေနံပစ္စည်းများ မြန်မြန်ထွက်ပါ

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

စေဟု နှုတ်က ဆိုပါ။ ပြီးလျှင်ရောင်းကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် ဒဟတ်ကိုင်း သို့မဟုတ် ဒန့်သလွန်ကိုင်းကို တင်ထားပါ။

ရာဟုန်ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်သော- ရှောက်သီး၊ ရှားစေ၊ ရှမ်းဖက်လိပ် စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့် နေရာတွင်မဆို ဗုဒ္ဓဟူးအချိန်တွင် ၎င်းကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ရ” အက္ခရာရေးပြီးလျှင် တောင်အရပ်သို့ မျက်နှာမူပြီး ရွက်လှကိုင်းဖြင့် ၁၅ ချက် ရိုက်ပါ။ နှုတ်ကလည်း ရာဟုန်ကုန် မြန်မြန်ထွက်ပါစေ ဟုဆိုပါ။ ရွက်လှကိုင်းကို ၎င်းကုန်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ဝင်စေလိုသောနံ့များကို ဓာတ်ရိုက်နည်း

တနင်္ဂနွေနံ-အိုး၊ အိမ်၊ အုန်းသီး စသော ပစ္စည်းများ ဝင်စေ လိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ကြာသပတေးအချိန်တွင် “အ” အက္ခရာကို ရေးပြီးလျှင် အုန်းသီးများစွာ မိမိကိုယ်ပိုင်အဖြစ် လျင်မြန်စွာ ဝင်ပါစေဟု နှုတ်ကဆိုလျက် အောင်မဲဖြူ ၅ ကိုင်းဖြင့် ကုန်ပစ္စည်းကို အုပ်ထားပါ။

တနင်္လာနံ-ငွေ၊ ကား စသောပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့် နေ့တွင်မဆို ဗုဒ္ဓဟူးအချိန်တွင် လိုသောကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “တ” အက္ခရာကိုရေးပြီး ဥပမာ-ငွေများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ ၎င်းငွေကို ကလိန်ကိုင်း (၂)ခက်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။ တစ်နည်း- ရေအပြည့် ထည့်ထားသော ကြေးခွက်ထဲတွင် စိုက်ထားပါ။ ဆပ်သွားညွန့်၊ ခြောက်ညွန့်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။

အင်္ဂါနံ--စက်၊ စောင်၊ ဆီ စသော ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ကြာသပတေး အချိန်တွင် လိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် (စ) အက္ခရာကိုရေးပြီး အင်္ဂါနံပစ္စည်းများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ ဆပ်သွားညွှန် (၆) ညွှန်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနံ--ရွှေ၊ လှေ၊ လှည်း စသောပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို တနင်္လာအချိန်တွင် လိုသောကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “လ” အက္ခရာကိုရေးပြီး ဗုဒ္ဓဟူးနံပစ္စည်းများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ ရင်ခတ်ညွှန် နှစ်ညွှန်ဖြင့်အုပ်ထားပါ။

ကြာသပတေးနံ--ပဲ၊ ပြောင်း၊ မြေပဲ၊ ပြောင်းဖူး၊ မြေစသော ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို တနင်္ဂနွေအချိန်တွင် လိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ပ” အက္ခရာကိုရေးပြီး ကြာသပတေးနံ ပစ္စည်းများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ မအူညွှန် တစ်ညွှန်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။

သောကြာနံ-- သံ၊ သစ်၊ သစ်သီး၊ သွပ်၊ သင်ဖျာ စသော ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို အင်္ဂါအချိန်တွင် လိုသောကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “သ” အက္ခရာကိုရေးပြီး သောကြာနံ ပစ္စည်းများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ သစ်ဆိမ့်ညွှန် သုံးညွှန်ဖြင့်အုပ်ထားပါ။

စနေနံ-- ထီး၊ ဖိနပ်၊ တာယာ စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ဗုဒ္ဓဟူးအချိန်တွင် လိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ငှ” အက္ခရာကိုရေးပြီး စနေနံပစ္စည်းများစွာ

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၈၇

ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ ဒူးရင်းညွန့် ရှစ်ညွန့်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။

ရာဟုနံ- ရှားစေ၊ ရှမ်းဖက်လိပ်၊ ရှောက်သီးစသော ကုန်ပစ္စည်းများစွာ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို စနေအချိန်တွင် လိုသောကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ယ” အက္ခရာကို ရေးပြီး ရာဟုနံပစ္စည်းများစွာ ဝင်ရောက်ပါစေဟု လေးနက်စွာ ရွတ်ဆို၍ ရင်းတိုက်ညွန့်၊ ခုနစ်ညွန့်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် တောင်းခုနစ်လုံးဆင့်၍ လည်းကောင်း အုပ်ထားပါ။

(တစ်နည်း)ကုန်များလျင်မြန်စွာ ထွက်စေလိုလျှင် စပွတ်နှင့် စတုရန်းတွဲ၍ ဓာတ်ရိုက်နည်း

တနင်္ဂနွေနံ-အိုး၊ အိမ်၊ အုန်းသီး စသည့်နံ့များ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော အင်္ဂါအချိန်တွင် ထွက်စေလိုသောကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ဠ” အက္ခရာရေး၍ အရှေ့တောင်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် သက်ရင်း၊ သရက်ကိုင်းဖြင့် ၆ ချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

တနင်္လာနံ-ကြိမ်၊ ကွမ်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ငံပြာရည်၊ မကျည်းသီး၊ ကြံ၊ ကား စသောနံ့များထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော ကြာသပတေးအချိန်တွင် အနောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် နပဲသား သို့မဟုတ် ဓားမဖြင့် ခုနစ်ချက် ရိုက်ပါ။ ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

အင်္ဂါနံ- ဆန်၊ ဆီ၊ ဆေး၊ ဆား၊ စောင်၊ ပုစွန် စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော တနင်္ဂနွေအချိန်တွင် ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “သြ” အက္ခရာရေး၍ အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် အင်သားဖြင့် တစ်ချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနံ- ရွှေ၊ လှေ၊ လှည်း၊ ယာဉ် စသော နံများထွက် စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဟူးချိန်တွင် “င” အက္ခရာကို ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် ရေး၍ အရှေ့တောင်အရပ်သို့ မျက်နှာမူပြီး ခံတက်သားဖြင့် နှစ်ချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ကြာသပတေးနံ- ပဲ၊ ပြောင်းဖူး၊ မုန့်၊ မြေပဲ၊ ပဲပုပ်၊ ဖက် စသောနံများ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော တနင်္လာအချိန်တွင် ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ည” အက္ခရာရေး၍ အရှေ့အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဆီးကိုင်း သို့မဟုတ် ဆန်အိတ်ငယ်ဖြင့် သုံးချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်း ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

သောကြာနံပစ္စည်း- သံ၊ သစ်၊ သွတ်၊ သစ်သီး၊ သင်ဖျာ စသော ကုန်ပစ္စည်းများ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော စနေအချိန်တွင် ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “ဝ” အက္ခရာရေး၍ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် လက်ခုပ်ကိုင်းဖြင့် လေးချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ် တွင် တင်ထားပါ။

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

၈၉

စနေနံ - ထီး၊ ဖိနပ်၊ တာယာ၊ ထန်းလျက် စသော နံများ ထွက်စေလိုသော် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ရန်ဖြစ်သော သောကြာအချိန် တွင် ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် “မ” အက္ခရာရေး၍ မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူလျက် ပင်စိမ်းကိုင်းဖြင့် ငါးချက်ရိုက်ပြီး ထွက်စေလိုသော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

**မည်သည့်ကုန်ပစ္စည်းမဆို
အလျင်အမြန်ဝင်စေရန် ဓာတ်ရိုက်နည်း**

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အရှေ့အရပ်မှ တနင်္ဂနွေနံ ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ကြာသပတေးအချိန် တွင် အရှေ့အရပ်၌ ပျဉ်းမကိုင်းကို စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အလိုရှိရာ အရပ်မှ တနင်္လာနံပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ဗုဒ္ဓဟူး အချိန်တွင် ဝါးကိုင်းကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အရှေ့တောင်ထောင့် အရပ်မှ အင်္ဂါနံပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို သောကြာအချိန်တွင် ဆီးသီး၊ သီဟိုဠ်ကိုင်းကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိ၏နေအိမ် အလိုရှိရာ အရပ်မှ ဗုဒ္ဓဟူးနံပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ကံကော် ကိုင်းကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိ၏နေအိမ် အလိုရှိရာ အရပ်မှ ကြာသပတေးနံပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို တနင်္လာအချိန်တွင် အင်ကြင်းကိုင်းကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အလိုရှိရာအရပ်မှ သောကြာနံပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို အင်ကြာ အချိန်တွင် ဇွန်ကိုင်းကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အလိုရှိရာအရပ်မှ စနေနံ ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို ဗုဒ္ဓဟူးအချိန်တွင် ဇလပ်သို့မဟုတ် ဥသျှစ်ကိုင်းကို အလိုရှိရာ အရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

မည်သည့်နေ့သားမဆို မိမိနေအိမ်၏ အလိုရှိရာအရပ်မှ ရာဟုန် ပစ္စည်းများ ဝင်စေလိုလျှင် မည်သည့်နေ့တွင်မဆို စနေအချိန်တွင် ထန်းလက်ကို အလိုရှိရာအရပ်တွင် စိုက်ထားပါ။

**၇ နေ့သားသမီးများ ကြီးပွားတိုးတက်စေရန်
ဓာတ်ယတြာရိုက်နည်းများ**

တနင်္ဂနွေသားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်စေရန်မှာ အမြဲတ္တစုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် အနောက် မြောက်ထောင့်အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ နန်းလုံးကြိုင်ပင်ကို ရေ ၂၅ ခွက်လောင်း၍ရိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ် ရောလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤနန်းလုံးကြိုင်ပင် ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်

လူတိုင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

လည်း ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်ချမ်းသာ တည်တံ့ ခိုင်ခံ့လိုပါ၏ ဟု ဆုတောင်းပါ။

တနင်္လာသားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်စေရန်မှာ အမြဲတ္တစုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် အရှေ့အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ သြဇာပင်ကို ရေ ၁၄ ခွက်လောင်း၍ စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ်၊ ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤသြဇာပင် ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက် ချမ်းသာ တည်တံ့ ခိုင်ခံ့လိုပါ၏ဟု ဆုတောင်းပါ။

အင်္ဂါသားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင်တိုးတက်စေရန်မှာ အမြဲတ္တ စုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် အနောက်တောင် ထောင့်အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ ကြောင်လျှာသီးပင်ကို ရေ ၁၂ ခွက် လောင်း၍ စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ်၊ ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤ ကြောင်လျှာသီးပင် ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ် လည်း ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်ချမ်းသာ ခိုင်ခံ့လိုပါ၏ဟု ဆုတောင်းပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်စေရန်မှာ အမြဲတ္တစုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် မြောက် အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ စိန်ပန်းပင်ကို ရေ ၂၇ ခွက်လောင်း၍ စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ်၊ ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤစိန်ပန်းပင် ကြီးပွား စည်ပင်တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ကြီးပွား စည်ပင် တိုးတက် ချမ်းသာ တည်တံ့ ခိုင်ခံ့လိုပါ၏ဟု ဆုတောင်းပါ။

ကြာသပတေး သားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက် စေရန်မှာ အမြဲတ္တစုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင်

၉

စံလှစာပေ

အနောက်အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ လောက်သေပင်ကို ရေ ၃၈ ခွက်
လောင်း၍ စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ်၊ ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင်
ဤလောက်သေပင် ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း
ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်ချမ်းသာ တည်တံ့ခိုင်မြဲပါလိမ့်ဟု
ဆုတောင်းပါ။

သောကြာသားသမီးများ ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်စေရန်မှာ
အမြဲတ္တစုတ်ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် တောင်
အရပ်ရှိ မြေနေရာသန့်၌ ပိတောက်ပင်ကို ရေ ၂၉ ခွက်လောင်း၍
စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ် ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤပိတောက်ပင်
ကြီးပွား စည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ကြီးပွား စည်ပင်
တိုးတက်ချမ်းသာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲပါလိမ့်ဟု ဆုတောင်းပါ။

စနေသားသမီးများ ကြီးပွားတိုးတက်စေရန်မှာ အမြဲတ္တစုတ်
ရက်တွင် နံနက် ၆ နာရီမှ ၉ နာရီအချိန်တွင် အရှေ့တောင်အရပ်ရှိ
မြေနေရာသန့်တွင် သစ်အယ်ပင်ကို ရေ ၂၄ ခွက် လောင်း၍
စိုက်ပါ။ စိုက်ပျိုးနေစဉ်၊ ရေလောင်းနေစဉ်တို့တွင် ဤသစ်အယ်ပင်
ကြီးပွားစည်ပင် တိုးတက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ကြီးပွား စည်ပင်
တိုးတက် ချမ်းသာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲပါလိမ့်ဟု ဆုတောင်းပါ။

ဤယတြာသစ်ပင်များကို မိမိနေအိမ်ခြံဝင်းတွင် အရှေ့၊
အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်ဆွဲ၍သတ်မှတ်ပြီးလျှင် စိုက်နိုင်ပါသည်။
ငှင်းအပြင် နေ့စဉ်နံနက်ပိုင်း သက်ဆိုင်ရာ ရေခွက်ရေအတိုင်း
လောင်းပေးပါက ပိုမို၍ အကျိုးရှိပါမည်။

